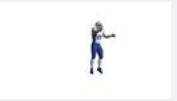
Dam radę – cardio na nogi

Początkujący | 5 min

1		Cross Jump	30 Sek
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Sek
3		Quick Steps Light	60 Sek
4		Lateral skaters	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Air Squat Bent Arms	30 Sek
6		Stutter steps	30 Sek
7		Cross Jump Rotation	30 Sek
8		Jump Burpees	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

- 🎬 Przewodnik wideo z pełnymi animacjami
- 🎵 Autorska muzyka do lepszego treningu
- ⚙️ Konfigurowalny timer i ustawienia
- 📅 Progresywne plany na 30, 60 i 90 dni
- ✨ Nowe treningi generowane przez sztuczną inteligencję

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.