Dolny brzuch

Początkujący | 4 min

1		Rowerek	20 Sek
2		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x5 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Brzuszki Crunch do tyłu	20 Sek
4		Alternating Beat Abs	20 Sek
	Przerwa		20 Sek
5		Krzyżowanie stóp na zmianę	20 Sek
6		Rowerek	20 Sek
	Przerwa		20 Sek
7		Wypychanie nóg	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Brzuszki Crunch do tyłu	20 Sek

Przerwa **20 Sek**

9		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x5 Powt
10		Alternating Beat Abs	20 Sek

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.