Dolny brzuch – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 7 min

1		Odwrócone brzuszki	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek
2		Alternating Beat Abs	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek
4		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
7		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
8		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 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.