Dolny brzuch – Poziom 3

Zaawansowany | 8 min

1		Odwrócone brzuszki	x40 Powt
2		Alternating Beat Abs	40 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Brzuszki Crunch do tyłu	x45 Powt
	Przerwa		10 Sek
4		Krzyżowanie stóp na zmianę	20 Sek
5		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
6		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 Sek
7		Wypychanie nóg	x30 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			**10 Sek**
8		**Unoszenie nóg w 4 ruchach**	**x20** Powt
9		**Krzyżowanie stóp na zmianę**	**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.