Ekstremalne nogi

Zaawansowany | 10 min

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
	Przerwa		20 Sek
4		Wykroki w przód	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
5		Wykroki w przód	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Wykroki w przód x10 Powt

Przerwa 20 Sek

7  Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu 15 Sek

Przerwa 15 Sek

8  Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu 15 Sek

Przerwa 15 Sek

9  Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu 15 Sek

Przerwa 20 Sek

10  Wykroki w przód x10 Powt

Przerwa 10 Sek

11  Wykroki w przód x10 Powt

Przerwa 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Wykroki w przód	x10 Powt
		Przerwa	20 Sek
13		Pulsing squats	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
14		Pulsing squats	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
15		Pulsing squats	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
16		Pulsing squats	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.