Ekstremalne pośladki

Zaawansowany | 12 min

1		Przysiady plié z rękoma nad głową	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek
2		Przysiady plié z rękoma nad głową	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Przysiady plié z rękoma nad głową	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek
4		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
5		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- Wymachy wyprostowaną nogą w bok

x10
Powt

Przerwa 20 Sek

7



- Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną

x10
Powt

Przerwa 10 Sek

8



- Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną

x10
Powt

Przerwa 10 Sek

9



- Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną

x10
Powt

Przerwa 20 Sek

10



- Mocne prostowanie stawu biodrowego

x10
Powt

Przerwa 10 Sek

11



- Mocne prostowanie stawu biodrowego

x10
Powt

Przerwa 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Mocne prostowanie stawu biodrowego	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.