Ekstremalny brzuch – Poziom 3

Zaawansowany | 19 min

1		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x30 Powt
2		Plank	60 Sek
3		Rowerek	x30 Powt
4		Plank	60 Sek
Przerwa			30 Sek
5		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt
6		Plank	60 Sek
7		Wypychanie nóg	x30 Powt
8		Krzyżowanie stóp na zmianę	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			**30 Sek**
9		Podwójne skręty	**40** Sek
10		Skłon tułowia stopa do stopy	**40** Sek
11		Plank boczny	**40** Sek
12		Obrót mięśniami skośnymi brzucha Crunch	**40** Sek
Przerwa			**30 Sek**
13		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	**40** Sek
14		Brzuszki Crunch do tyłu	**x30** Powt
15		Brzuszek z wypychem rąk	**x30** Powt
16		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	**40** Sek
Przerwa			**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x30 Powt
18		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt
19		Wypychanie nóg	x30 Powt
20		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x10 Powt

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.