Intensywny trening brzucha

Średnio zaawansowany | 8 min

1		Alternating Beat Abs	30 Sek
2		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
3		Alternating Beat Abs	30 Sek
4		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
5		Wypychanie nóg	x30 Powt
6		Rowerek	30 Sek
	Przerwa		15 Sek
7		Wypychanie nóg	x30 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Rowerek	30 Sek
		Przerwa	15 Sek
9		Alternating Beat Abs	30 Sek
10		Plank boczny z podporem na łokieć	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.