Jędrny brzuch

Początkujący | 11 min

1		Pajacyki	30 Sek
2		Brzuszki	20 Sek
3		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	20 Sek
4		Oblique Roll Down	20 Sek
5		Pajacyki	30 Sek
6		Brzuszki	20 Sek
7		Brzuszki Crunch do tyłu	20 Sek
8		Wypychanie nóg	20 Sek
9		Skip A	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Skłon tułowia stopa do stopy	20 Sek
11		Plank boczny z podporem na łokieć	20 Sek
12		Wypychanie nóg	20 Sek
13		Pajacyki	30 Sek
14		Skip A	30 Sek
15		Unoszenie nóg w 4 ruchach	20 Sek
16		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	20 Sek
17		Brzuszek z wypychem rąk	20 Sek
18		Plank	30 Sek
19		Plank boczny z podporem na łokieć	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 Sek
21		Skip C	45 Sek
22		Pajacyki	45 Sek
23		Wypychanie nóg	20 Sek
24		Brzuszki Crunch do tyłu	20 Sek
25		Plank	45 Sek

P4P

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.