Jędrny brzuch – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 13 min

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
		Przerwa	10 Sek
2		Brzuszki	25 Sek
3		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	25 Sek
4		Oblique Roll Down	25 Sek
		Przerwa	10 Sek
5		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
		Przerwa	10 Sek
6		Brzuszki	25 Sek
7		Brzuszki Crunch do tyłu	25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Wypychanie nóg	25 Sek
	Przerwa		10 Sek
9		Skip A	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
10		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
	Przerwa		10 Sek
11		Skłon tułowia stopa do stopy	30 Sek
12		Wypychanie nóg	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
13		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	45 Sek
	Przerwa		10 Sek
14		Skip A	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **10 Sek**

15  **Unoszenie nóg w 4 ruchach** **30** Sek

16  **Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej** **30** Sek

Przerwa **10 Sek**

17  **Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu** **45** Sek

Przerwa **10 Sek**

18  **Wypychanie nóg** **30** Sek

19  **Brzuszki Crunch do tyłu** **30** Sek

Przerwa **10 Sek**

20  **Plank** **45** 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.