Klatka i brzuch – pokaż formę

Średnio zaawansowany | 13 min

1		Hinduskie pompki	x15 Powt
	Przerwa		10 Sek
2		Hinduskie pompki	x15 Powt
	Przerwa		10 Sek
3		Hinduskie pompki	x15 Powt
	Przerwa		10 Sek
4		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt
5		Wypychanie nóg	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
6		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Wypychanie nóg	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
8		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek
9		Pompki diamentowe (na kolanach)	x25 Powt
	Przerwa		10 Sek
10		Pompki diamentowe (na kolanach)	x25 Powt
	Przerwa		10 Sek
11		Pompki diamentowe (na kolanach)	x25 Powt
	Przerwa		10 Sek
12		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt
13		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x20 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **10 Sek**

14 

- **Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V**

x10
Powt

Przerwa **15 Sek**

15 

- **Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V**

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.