Lower Body

Średnio zaawan... | 8 min | 78 Kcal

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Jumping Lunges	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Skip C	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Przysiady z podskokiem	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Przysiady przy ścianie	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Przysiady z wymachem nogi w bok	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Przysiady z hantlami Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Prone Leg Lift Alternated	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Wypady w bok	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
11		Skip A	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	30 Sek

Quickify

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.