Mięśnie skośne brzucha

Średnio zaawansowany | 4 min

1		Podwójne skręty	30 Sek
2		Skłon tułowia stopa do stopy	30 Sek
3		Oblique Roll Down	30 Sek
4		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	30 Sek

Przerwa **30 Sek**

5		Russian Twist	30 Sek
6		Skłon tułowia stopa do stopy	30 Sek
7		Podwójne skręty	30 Sek
8		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	15 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.