Mięśnie skośne brzucha – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 10 min

1		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	x10 Powt
	Przerwa		15 Sek
2		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	x10 Powt
	Przerwa		15 Sek
3		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	x10 Powt
	Przerwa		15 Sek
4		Pompki bokiem	x10 Powt
	Przerwa		15 Sek
5		Pompki bokiem	x10 Powt
	Przerwa		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompki bokiem	x10 Powt
		Przerwa	15 Sek
7		Rowerek w leżeniu na plecach	30 Sek
		Przerwa	15 Sek
8		Rowerek w leżeniu na plecach	30 Sek
		Przerwa	15 Sek
9		Rowerek w leżeniu na plecach	30 Sek
		Przerwa	15 Sek
10		Podwójne skręty	30 Sek
		Przerwa	15 Sek
11		Podwójne skręty	30 Sek
		Przerwa	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Podwójne skręty	30 Sek
	Przerwa		15 Sek
13		Skłon tułowia stopa do stopy	x25 Powt
	Przerwa		15 Sek
14		Skłon tułowia stopa do stopy	x25 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.