Mięśnie skośne brzucha – Poziom 3

Zaawansowany | 9 min

1		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	x15 Powt
	Przerwa		10 Sek
2		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	x15 Powt
	Przerwa		10 Sek
3		Pompki bokiem	x15 Powt
	Przerwa		10 Sek
4		Pompki bokiem	x15 Powt
	Przerwa		10 Sek
5		Rowerek w leżeniu na plecach	40 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rowerek w leżeniu na plecach	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
7		Podwójne skręty	40 Sek
	Przerwa		10 Sek
8		Podwójne skręty	40 Sek
	Przerwa		10 Sek
9		Podwójne skręty	40 Sek
	Przerwa		10 Sek
10		Skłon tułowia stopa do stopy	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
11		Skłon tułowia stopa do stopy	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Skłon tułowia stopa do stopy	x20 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.