Nogi, brzuch i pośladki

Początkujący | 8 min

1		Przysiad	x10 Powt
2		Wykroki w przód	x5 Powt
3		Wypady w bok	x5 Powt

Przerwa **30 Sek**

4		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x10 Powt
5		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x5 Powt
6		Skłon tułowia stopa do stopy	x5 Powt

Przerwa **30 Sek**

7		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x10 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Wymach w bok ze zgiętym kolanem	x10 Powt
9		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x10 Powt
Przerwa			30 Sek
10		Przysiad	x15 Powt
11		Brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej	x15 Powt
12		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x15 Powt
Przerwa			30 Sek
13		Wykroki w przód	x8 Powt
14		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x8 Powt
15		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x15 Powt
16		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x20 Powt

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.