Nogi, brzuch i pośladki – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 11 min

1		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x10 Powt
2		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x10 Powt
3		Wymach w bok ze zgiętym kolanem	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
4		Oblique Roll Down	x5 Powt
5		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x8 Powt
6		Prostowanie nóg z wyciągniętymi ramionami	x15 Powt
7		Superman	x10 Powt
	Przerwa		40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Przysiad	x15 Powt
9		Wypady w bok	x8 Powt
	Przerwa		30 Sek
10		Przysiad	x15 Powt
11		Wykroki w przód	x8 Powt
	Przerwa		30 Sek
12		Przysiad	x15 Powt
13		Wypad do tyłu	x8 Powt
	Przerwa		40 Sek
14		Oblique Roll Down	x10 Powt
15		Wykroki w przód	x10 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x10 Powt
	Przerwa		40 Sek
17		Przysiad	x20 Powt
18		Superman	x10 Powt
19		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x15 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.