Nogi, brzuch i pośladki – Poziom 3

Zaawansowany | 15 min

1		Przysiady z wymachem nogi w bok	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
2		Superman	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
3		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	31 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Mostek	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek
5		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
7		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
8		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	x10 Powt
	Przerwa		0 Sek
9		Zegnij i sięgnij	30 Sek
	Przerwa		0 Sek
10		Switch Sides	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
11		Rowerek w leżeniu na plecach	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Przysiady plié z rękoma nad głową	x10 Powt
		Przerwa	0 Sek
13		Naprzemienne wykopy nóg	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
14		Stutter steps	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
15		Scyzoryki bokiem	x10 Powt
		Przerwa	10 Sek
16		Leg Spreaders	x25 Powt
		Przerwa	10 Sek
17		Jumping Lunges	30 Sek
		Przerwa	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Przysiady plié z rękoma nad głową	x30 Powt
		Przerwa	10 Sek
19		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	x8 Powt
20		Switch Sides	x8 Powt
		Przerwa	15 Sek
21		Unoszenie bioder ze złączonymi stopami	x20 Powt
22		Unoszenie nóg w 4 ruchach	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.

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.