# Nogi dla początkujących

Początkujący | 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Wykroki w przód | x4 Powt |
| | Przerwa | | 30 Sek |
| 2 |  | Ćwiczenie „Squat z oparciem o ścianę” | x12 Powt |
| | Przerwa | | 30 Sek |
| 3 |  | Wykroki w przód | x4 Powt |
| | Przerwa | | 30 Sek |
| 4 |  | Ćwiczenie „Squat z oparciem o ścianę” | x12 Powt |
| | Przerwa | | 30 Sek |
| 5 |  | Wykroki w przód | x4 Powt |
| | Przerwa | | 30 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Ćwiczenie „Squat z oparciem o ścianę” | x12<br>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.