Nogi – „Fabryka mięśni”

Średnio zaawansowany | 11 min

1		Ćwiczenie „Squat z oparciem o ścianę”	x30 Powt
	Przerwa		40 Sek
2		Ćwiczenie „Squat z oparciem o ścianę”	x30 Powt
	Przerwa		40 Sek
3		Ćwiczenie „Squat z oparciem o ścianę”	x30 Powt
	Przerwa		60 Sek
4		Pulsing squats	30 Sek
	Przerwa		60 Sek
5		Wykroki w przód	x7 Powt
	Przerwa		40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Wykroki w przód	x7 Powt
	Przerwa		40 Sek
7		Wykroki w przód	x7 Powt
	Przerwa		60 Sek
8		Wypady w tył z wykopem	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
9		Wypady w tył z wykopem	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
10		Wypady w tył z wykopem	x10 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.