„Ognisty” trening brzucha

Początkujący | 8 min

1		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
2		Skłon tułowia stopa do stopy	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
3		Six Inch Hold	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
4		Brzuszki z podniesionymi nogami	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
5		Odwrócone brzuszki	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Pompki bokiem	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Leg Spreaders	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Rozciąganie okolic lędźwi z wykonaniem obrotu kolanami	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Buzz Saw Plank	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
11		Brzuszki ze skrętem tułowia	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flutter kicks	30 Sek

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.