Poranny trening brzucha

Początkujący | ⏱ 5 min

1		Pajacyki	15 Sek
	Przerwa		15 Sek
2		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
4		Alternating Beat Abs	20 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Wyskoki naprzemienne	20 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Alternating Beat Abs	30 Sek
7		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek
8		Wyskoki naprzemienne	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.