Pośladki dla początkujących

Początkujący | 5 min

1		Unoszenie bioder ze złączonymi stopami	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
2		Prostowanie stawu biodrowego ze zgiętym kolanem	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
3		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x10 Powt
	Przerwa		30 Sek
4		Unoszenie bioder ze złączonymi stopami	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
5		Prostowanie stawu biodrowego ze zgiętym kolanem	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x10 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.