Pośladki gotowe na lato

Średnio zaawansowany | 2 min

1		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	20 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Unoszenie nogi po skosie w klęku podpartym	20 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	20 Sek
	Przerwa		20 Sek
4		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	20 Sek

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.