Pośladki gotowe na lato – Poziom 2

Zaawansowany | 10 min

1		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	x10 Powt
2		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Pulse Lunges	x10 Powt
4		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x10 Powt
	Przerwa		20 Sek
5		Unoszenie bioder ze złączonymi stopami	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
6		Unoszenie bioder ze złączonymi stopami	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Wykroki w przód	x10 Powt
		Przerwa	15 Sek
8		Przysiad	x30 Powt
		Przerwa	15 Sek
9		Wykroki w przód	x10 Powt
		Przerwa	15 Sek
10		Przysiad	x30 Powt
		Przerwa	15 Sek
11		Wykroki w przód	x10 Powt
		Przerwa	15 Sek
12		Przysiad	x30 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.