Pośladki i nogi

Początkujący | 7 min

1		Mostek	x15 Powt
2		Wykroki w przód	x6 Powt
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 Powt
	Przerwa		30 Sek
4		Przysiad	x20 Powt
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 Powt
6		Wykroki w przód	x6 Powt
	Przerwa		30 Sek
7		Prone Leg Lift Alternated	x6 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Przysiad	x14 Powt
	Przerwa		30 Sek
9		Mostek z podnoszeniem łydek	x20 Powt
10		Pulse Lunges	x10 Powt
11		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	x10 Powt
	Przerwa		30 Sek
12		Pulse Lunges	x10 Powt
13		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	x10 Powt
14		Mostek z podnoszeniem łydek	x20 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.