Pośladki i nogi – „Fabryka mięśni”

Średnio zaawansowany | 10 min

1		Wypad do tyłu	x20 Powt
	Przerwa		20 Sek
2		Wypad do tyłu	x20 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Wypad do tyłu	x20 Powt
	Przerwa		60 Sek
4		Pulsing squats	15 Sek
	Przerwa		15 Sek
5		Pulsing squats	15 Sek
	Przerwa		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pulsing squats	14 Sek
		Przerwa	60 Sek
7		Wykroki w przód	x15 Powt
		Przerwa	10 Sek
8		Wykroki w przód	x15 Powt
		Przerwa	10 Sek
9		Wykroki w przód	x15 Powt
		Przerwa	60 Sek
10		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x10 Powt
		Przerwa	10 Sek
11		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x10 Powt
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Mocne prostowanie stawu biodrowego	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.