Pośladki i nogi – superseria

Średnio zaawansowany | 6 min

1		Wykroki w przód	x20 Powt
2		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x30 Powt
	Przerwa		40 Sek
3		Wykroki w przód	x20 Powt
4		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x30 Powt
	Przerwa		40 Sek
5		Wykroki w przód	x20 Powt
6		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	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.