Pośladki i nogi – Zaawansowany

Zaawansowany | 9 min

1		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x10 Powt
2		Przysiady z wymachem nogi w bok	x20 Powt
3		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x20 Powt
	Przerwa		20 Sek
4		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x10 Powt
5		Przysiady z wymachem nogi w bok	x20 Powt
6		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x10 Powt
	Przerwa		15 Sek
7		Przysiad	x30 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	x10 Powt
9		Podnoszenie łydek	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
10		Przysiad	x30 Powt
11		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	x10 Powt
12		Podnoszenie łydek	x30 Powt

P4P

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.