Przygotowany na lato

Średnio zaawan... | 3 min | 29 Kcal

1		Pulse Lunges	20 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Ćwiczenie „Squat z oparciem o ścianę”	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
4		Naprzemienne kroki w bok	40 Sek

Legify

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

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamic

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.