Spartańska klatka

Zaawansowany | 7 min

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
2		Pompki-gwiazdy	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Jump Burpees	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Pompki Spidermana	x20 Powt
	Przerwa		15 Sek
5		Pompki spartańskie	30 Sek
	Przerwa		30 Sek
6		Hinduskie pompki	x30 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			15 Sek
7		Jump Burpees	30 Sek
Przerwa			15 Sek
8		Pompki-gwiazdy	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.

- 🎬 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.