Spartański brzuch

Zaawansowany | 9 min

1		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 Sek
2		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x15 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x25 Powt
4		Odwrócone brzuszki	x25 Powt
	Przerwa		15 Sek
5		Buzz Saw Plank	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
6		V Sit-Ups	20 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Wypychanie nóg	x25 Powt
8		Brzuszki z podniesionymi nogami	x25 Powt
	Przerwa		10 Sek
9		Flutter kicks	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
10		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x25 Powt
11		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x20 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.