Superszybki brzuch – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 4 min

1		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x30 Powt
2		Wypychanie nóg	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek
3		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x30 Powt
4		Wypychanie nóg	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.