# „Szaleństwo” na brzuch

Zaawansowany | 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Naprzemienne spięcia brzucha | x10 Powt |
| | Przerwa | | 20 Sek |
| 2 |  | Alternating Beat Abs | 40 Sek |
| | Przerwa | | 20 Sek |
| 3 |  | Rowerek | x20 Powt |
| 4 |  | Floor Wiper | x10 Powt |
| | Przerwa | | 15 Sek |
| 5 |  | Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej | x20 Powt |
| 6 |  | Brzuszki scyzoryki | x15 Powt |
| 7 |  | Brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej | x20 Powt |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Przerwa | | | **10 Sek** |
| 8 |  | **Wypychanie nóg** | **x20** Powt |
| 9 |  | **Unoszenie nóg w 4 ruchach** | **x10** Powt |
| 10 |  | **Podwójne skręty** | **x20** Powt |
| 11 |  | **Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana** | **x10** Powt |
| Przerwa | | | **30 Sek** |
| 12 |  | **Naprzemienne spięcia brzucha** | **x5** Powt |
| 13 |  | **Alternating Beat Abs** | **20** Sek |
| 14 |  | **Rowerek** | **x10** Powt |
| 15 |  | **Floor Wiper** | **x5** Powt |
| 16 |  | **Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej** | **x10** Powt |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17 |  | Brzuszki scyzoryki | x10 Powt |
| 18 |  | Brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej | x10 Powt |
| 19 |  | Wypychanie nóg | x10 Powt |
| 20 |  | Unoszenie nóg w 4 ruchach | x5 Powt |
| 21 |  | Podwójne skręty | x10 Powt |
| 22 |  | Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana | x5 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.