„Szaleństwo” na brzuch – Poziom 2

Zaawansowany | 15 min

1		Krzyżowanie stóp na zmianę	x20 Powt
2		Wide V-Ups	x10 Powt
3		Unoszenie tułowia z hantlem Ciężarki gimnastyczne	x20 Powt
4		Plank boczny z podporem na łokieć	10 Sek
	Przerwa		45 Sek
5		Brzuszek z wypychem rąk	x20 Powt
6		Wypychanie nóg	x15 Powt
7		Obrót mięśniami skośnymi brzucha Crunch	x15 Powt
8		Brzuszek z wypychem rąk	x20 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Wypychanie nóg	x15 Powt
10		Obrót mięśniami skośnymi brzucha Crunch	x15 Powt

Przerwa **30 Sek**

11		Double leg stretch	x30 Powt
12		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x30 Powt
13		Plank boczny z podporem na łokieć	20 Sek
14		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x10 Powt
15		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt
16		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x10 Powt
17		Wypychanie nóg	x30 Powt

Przerwa **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Obrót mięśniami skośnymi brzucha Crunch	x15 Powt
19		Brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej	x20 Powt
20		Wide V-Ups	x20 Powt
21		Wypychanie nóg	x20 Powt
22		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	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.

- 🎬 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.