Sześciopak dla początkujących

Początkujący | 4 min

1		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
2		Alternating Beat Abs	10 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Brzuszki z opartymi dłońmi	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
4		Brzuszki Crunch do tyłu	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
5		Skłon tułowia stopa do stopy	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Brzuszki z opartymi dłońmi	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
7		Brzuszki Crunch do tyłu	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
8		Krzyżowanie stóp na zmianę	x10 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.