Sześciopak – mięśnie brzucha

Średnio zaawansowany | 4 min

1		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x25 Powt
2		Floor Wiper	x8 Powt
3		Podwójne skręty	x30 Powt
4		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x10 Powt
5		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	x15 Powt
6		Skłon tułowia stopa do stopy	x10 Powt
7		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x20 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.