Sześciopak – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 11 min

1		Commando plank	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
2		Commando plank	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
3		Flutter kicks	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
4		Flutter kicks	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
5		Flutter kicks	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		V Sit-Ups	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		V Sit-Ups	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x25 Powt
		Przerwa	10 Sek
10		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x25 Powt
		Przerwa	10 Sek
11		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x25 Powt
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x20 Powt

Przerwa **10 Sek**

13		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x20 Powt

Przerwa **10 Sek**

14		Unoszenie nóg w 4 ruchach	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.