Trening brzucha 1&1

Początkujący | ⏱ 4 min

1		Brzuszek z wypychem rąk	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Skłon tułowia stopa do stopy	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Krzyżowanie stóp na zmianę	60 Sek

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.