Trening brzucha 2&2

Średnio zaawansowany | 7 min

1		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	60 Sek
	Przerwa		15 Sek
2		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	60 Sek
	Przerwa		15 Sek
3		Skłon tułowia stopa do stopy	60 Sek
	Przerwa		15 Sek
4		Skłon tułowia stopa do stopy	60 Sek
	Przerwa		15 Sek
5		Wypychanie nóg	60 Sek
	Przerwa		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Wypychanie nóg	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.

- 🎬 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.