Trening brzucha 3&3

Zaawansowany | 10 min

1		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	60 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
7		Unoszenie nóg w 4 ruchach	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
8		Unoszenie nóg w 4 ruchach	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
9		Unoszenie nóg w 4 ruchach	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.