Trening brzucha dla kobiet – 2

Średnio zaawansowany | 5 min

1		Brzuszek z wypychem rąk	x25 Powt
	Przerwa		15 Sek
2		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x10 Powt
	Przerwa		15 Sek
3		Brzuszki z opartymi dłońmi	x15 Powt
	Przerwa		15 Sek
4		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x10 Powt
	Przerwa		15 Sek
5		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x15 Powt
	Przerwa		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Naprzemienne spięcia brzucha	x10 Powt

Przerwa **15 Sek**

7		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x10 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.