Trening brzucha dla początkujących

Początkujący | 5 min

1		Brzuszki z opartymi dłońmi	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
2		Brzuszki Crunch do tyłu	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
3		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	x10 Powt
	Przerwa		30 Sek
4		Brzuszki z opartymi dłońmi	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
5		Brzuszki Crunch do tyłu	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	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.