Trening brzucha – pełne skupienie

Początkujący | 8 min

1		Rowerek	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Skip A	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Brzuszki Crunch do tyłu	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Skip A	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Brzuszki	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Pajacyki	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
11		Unoszenie nóg w 4 ruchach	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 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.