Trening brzucha – piramida

Średnio zaawansowany | 6 min

1		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x30 Powt
	Przerwa		30 Sek
2		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x20 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
4		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x5 Powt
	Przerwa		30 Sek
5		Wypychanie nóg	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Wypychanie nóg	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
7		Wypychanie nóg	x10 Powt
	Przerwa		5 Sek
8		Wypychanie nóg	x5 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.