Trening brzucha w 2 minuty

Początkujący | ⏱️ 2 min

1		Brzuszek z wypychem rąk	x20 Powt
2		Alternating Beat Abs	30 Sek
3		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x20 Powt
4		Krzyżowanie stóp na zmianę	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.