Trening nóg – piramida

Zaawansowany | 5 min

1		Wykroki w przód	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
2		Wykroki w przód	x12 Powt
	Przerwa		25 Sek
3		Wykroki w przód	x10 Powt
	Przerwa		20 Sek
4		Wykroki w przód	x8 Powt
	Przerwa		15 Sek
5		Wykroki w przód	x5 Powt
	Przerwa		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Przysiad	x15 Powt
	Przerwa		10 Sek
7		Przysiad	x10 Powt
	Przerwa		5 Sek
8		Przysiad	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.