Wyrzeźbiony brzuch

Początkujący | 9 min

1		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x20 Powt
3		Brzuszki Crunch do tyłu	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
4		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x25 Powt
6		Brzuszki Crunch do tyłu	x25 Powt
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
8		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x30 Powt
9		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek
10		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
11		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
12		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.