Wyrzeźbiony brzuch – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 11 min

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
	Przerwa		15 Sek
2		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x25 Powt
	Przerwa		10 Sek
3		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Brzuszki Crunch do tyłu	x25 Powt
	Przerwa		10 Sek
5		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x30 Powt
7		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek
8		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
9		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	20 Sek
	Przerwa		10 Sek
10		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x30 Powt
11		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek
12		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	20 Sek
14		Skłon tułowia stopa do stopy	x20 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.