8-min trening klatki

Początkujący | 9 min

1		**Pompki na kolanach**	**x20** Powt
2		**Pompki z kolanami na ławeczce** Podniesiona platforma	**x15** Powt
	Przerwa		**30 Sek**
3		**Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej**	**x20** Powt
4		**Pompki Atlasa** 2 Ławeczki / 2 Krzesła	**x10** Powt
	Przerwa		**30 Sek**
5		**Pompki na kolanach**	**x20** Powt
6		**Pompki z kolanami na ławeczce** Podniesiona platforma	**x15** Powt
	Przerwa		**30 Sek**
7		**Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej**	**x20** Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		**Pompki Atlasa** 2 Ławeczki / 2 Krzesła	**x10** Powt
9		**Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej**	**x20** Powt
	Przerwa		**30 Sek**
10		**Pompki z kolanami na ławeczce** Podniesiona platforma	**x15** Powt
11		**Pompki na kolanach**	**x20** Powt
12		**Pompki Atlasa** 2 Ławeczki / 2 Krzesła	**x10** Powt

P4P

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.