8-min trening klatki – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 8 min

1		Pompki	x16 Powt
	Przerwa		25 Sek
2		Pompki	x16 Powt
	Przerwa		25 Sek
3		Pompki	x16 Powt
	Przerwa		25 Sek
4		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x16 Powt
	Przerwa		25 Sek
5		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x16 Powt
	Przerwa		25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej

x16
Powt

Przerwa **25 Sek**

7



Pompki – ze stopami na ławeczce

Podniesiona platforma

x16
Powt

Przerwa **25 Sek**

8



Pompki – ze stopami na ławeczce

Podniesiona platforma

x16
Powt

Przerwa **25 Sek**

9



Pompki – ze stopami na ławeczce

Podniesiona platforma

x16
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.