8-min trening klatki – Poziom 3

Zaawansowany | 8 min

1		Pompki na kolanach	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
2		Pompki na kolanach	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
3		Pompki	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
4		Pompki diamentowe (na kolanach)	x30 Powt
	Przerwa		15 Sek
5		Pompki Atlasa 2 Ławeczki / 2 Krzesła	x25 Powt
	Przerwa		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Pompki z kolanami na ławeczce** Podniesiona platforma	**x30** Powt
	Przerwa		**15 Sek**
7		**Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V**	**x10** Powt
	Przerwa		**15 Sek**
8		**Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V**	**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.

- 🎬 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.