8-minutowy

Początkujący | 9 min | 88 Kcal

1		Pompki na kolanach	x20 Powt
2		Pompki z kolanami na ławeczce Ławka / Krzesło	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 Ławka / Krzesło	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** Ławka / Krzesło	**x15** Powt
11		**Pompki na kolanach**	**x20** Powt
12		**Pompki Atlasa** 2 Ławeczki / 2 Krzesła	**x10** Powt

Chestify

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.