8-minutowy

Początkujący | 8 min | 78 Kcal

1		**Naprzemienne uginanie** Ciężarki gimnastyczne	**x15** Powt
	Przerwa		**25 Sek**
2		**Uginanie ze sztangą** Sztanga	**x15** Powt
	Przerwa		**25 Sek**
3		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**x15** Powt
	Przerwa		**25 Sek**
4		**Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce** Ławka / Krzesło	**x15** Powt
	Przerwa		**25 Sek**
5		**Wymachy w tył na mięśnie trójgłowe** Ciężarki gimnastyczne	**x15** Powt
	Przerwa		**25 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Alternate front raise** Ciężarki gimnastyczne	**x15** Powt

Przerwa **25 Sek**

7		**Uginanie bicepsa ze skrętem** Ciężarki gimnastyczne	**x15** Powt

Przerwa **25 Sek**

8		**Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami** Ciężarki gimnastyczne	**x15** Powt

Przerwa **25 Sek**

9		**Rear raise** Ciężarki gimnastyczne	**x15** Powt

Armify

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.