8-minutowy - Poziom 2

Średnio zaawan... | 8 min | 78 Kcal

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**

Ławka / Krzesło

x16
Powt

Przerwa **25 Sek**

8



- **Pompki – ze stopami na ławeczce**

Ławka / Krzesło

x16
Powt

Przerwa **25 Sek**

9



- **Pompki – ze stopami na ławeczce**

Ławka / Krzesło

x16
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.