8-minutowy trening ramion

Początkujący | 8 min

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

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.