Duże ramiona

Średnio zaawansowany | 12 min

1		Uginanie ze sztangą Sztanga	x20	Powt
	Przerwa		40 Sek	
2		Uginanie ze sztangą Sztanga	x18	Powt
	Przerwa		40 Sek	
3		Uginanie ze sztangą Sztanga	x16	Powt
	Przerwa		40 Sek	
4		Uginanie ze sztangą Sztanga	x14	Powt
	Przerwa		40 Sek	
5		Uginanie ze sztangą Sztanga	x12	Powt
	Przerwa		40 Sek	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej

Ławka / Krzesło

x10

Powt

Przerwa **40 Sek**

7



Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej

Ławka / Krzesło

x10

Powt

Przerwa **40 Sek**

8



Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej

Ławka / Krzesło

x10

Powt

Przerwa **30 Sek**

9



Uginanie bicepsa ze skrętem

Ciężarki gimnastyczne

x10

Powt

Przerwa **40 Sek**

10



Uginanie bicepsa ze skrętem

Ciężarki gimnastyczne

x20

Powt

Przerwa **60 Sek**

11



Uginanie ze sztangą

Sztanga

x20

Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.