DUŻE ręce

Średnio zaawan... | 12 min | 118 Kcal

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** Sztanga	**x10** Powt
	Przerwa		**40 Sek**
7		**Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej** Sztanga	**x10** Powt
	Przerwa		**40 Sek**
8		**Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej** Sztanga	**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.



Armify

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.