Ekstremalna klatka – Poziom 2

Zaawansowany | 12 min

1		Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek
2		Pompki	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x20 Powt
4		Pompki	x20 Powt
	Przerwa		30 Sek
5		Pompki z obrotem tułowia	x5 Powt
	Przerwa		30 Sek
6		Pompki – ze stopami na ławeczce Podniesiona platforma	x30 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Przerwa		45 Sek
7		Pompki spartańskie	35 Sek
	Przerwa		30 Sek
8		Hinduskie pompki	x8 Powt
9		Pompki diamentowe (na kolanach)	x20 Powt
	Przerwa		20 Sek
10		Pompki diamentowe (na kolanach)	x15 Powt
	Przerwa		10 Sek
11		Pompki diamentowe (na kolanach)	x10 Powt
	Przerwa		30 Sek
12		Eksplozywne pompki	20 Sek
	Przerwa		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Pompki z obrotem tułowia	x5 Powt
		Przerwa	20 Sek
14		Eksplozywne pompki	20 Sek

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.