Ekstremalna klatka – Poziom 3

Zaawansowany | 22 min

1		Pompki-gwiazdy	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek
2		Pompki-gwiazdy	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
3		Pompki-gwiazdy	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
4		Eksplozywne pompki	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
5		Eksplozywne pompki	25 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Eksplozywne pompki	15 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x30 Powt
		Przerwa	20 Sek
8		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x25 Powt
		Przerwa	15 Sek
9		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x20 Powt
		Przerwa	10 Sek
10		Pompki spartańskie	30 Sek
		Przerwa	30 Sek
11		Pompki spartańskie	20 Sek
		Przerwa	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Pompki spartańskie	15 Sek
		Przerwa	15 Sek
13		Pompki z obrotem tułowia	x15 Powt
		Przerwa	30 Sek
14		Pompki z obrotem tułowia	x10 Powt
		Przerwa	20 Sek
15		Pompki z obrotem tułowia	x10 Powt
		Przerwa	30 Sek
16		Pompki Spidermana	30 Sek
		Przerwa	15 Sek
17		Pompki Spidermana	30 Sek
		Przerwa	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Pompki Spidermana	30 Sek
		Przerwa	30 Sek
19		Hinduskie pompki	x30 Powt
		Przerwa	20 Sek
20		Hinduskie pompki	x20 Powt
		Przerwa	15 Sek
21		Hinduskie pompki	x15 Powt
		Przerwa	30 Sek
22		Eksplozywne pompki	15 Sek
23		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x15 Powt
24		Eksplozywne pompki	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x15 Powt
		Przerwa	30 Sek
26		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x15 Powt
27		Eksplozywne pompki	15 Sek
28		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x15 Powt
29		Eksplozywne pompki	15 Sek

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.