Ekstremalne ramiona

Zaawansowany | 12 min

1		**Uginanie ze sztangą** Sztanga	**20** Sek
	Przerwa		**10 Sek**
2		**Naprzemienne uginanie w uchwycie młotkowym** Ciężarki gimnastyczne	**20** Sek
	Przerwa		**10 Sek**
3		**Uginanie ze sztangą** Sztanga	**30** Sek
	Przerwa		**10 Sek**
4		**Naprzemienne uginanie w uchwycie młotkowym** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**30 Sek**
5		**Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce

Ławka / Krzesło

30 Sek

Przerwa 15 Sek

7



Wymachy w tył na mięśnie trójgłowe

Ciężarki gimnastyczne

30 Sek

Przerwa 5 Sek

8



Obniżenia z 2 ławkami

2 Ławeczki / 2 Krzesła

30 Sek

Przerwa 30 Sek

9



Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami

Ciężarki gimnastyczne

30 Sek

10



Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej

Ławka / Krzesło

x20 Powt

Przerwa 30 Sek

11



Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami

Ciężarki gimnastyczne

30 Sek

12



Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej

Ławka / Krzesło

x20 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **30 Sek**

13 

Obniżenia z 2 ławkami

2 Ławeczki / 2 Krzesła

30 Sek

14 

Uginanie bicepsa ze skrętem

Ciężarki gimnastyczne

30 Sek

Przerwa **15 Sek**

15 

Dumbbell lateral raises

Ciężarki gimnastyczne

x25 Powt

Przerwa **20 Sek**

16 

Dumbbell lateral raises

Ciężarki gimnastyczne

x25 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.