Ekstremalne ramiona – Poziom 2

Zaawansowany | 20 min

1		Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce Ławka / Krzesło	x25 Powt
	Przerwa		25 Sek
2		Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
	Przerwa		30 Sek
3		Dumbbell lateral raises Ciężarki gimnastyczne	x25 Powt
	Przerwa		25 Sek
4		Rear raise Ciężarki gimnastyczne	x25 Powt
	Przerwa		30 Sek
5		Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce Ławka / Krzesło	x30 Powt
6		Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami Ciężarki gimnastyczne	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **45 Sek**

7



Dumbbell lateral raises

Ciężarki gimnastyczne

x30

Powt

Przerwa **30 Sek**

8



Rear raise

Ciężarki gimnastyczne

x30

Powt

Przerwa **45 Sek**

9



Uginanie ze sztangą

Sztanga

x20

Powt

Przerwa **20 Sek**

10



Uginanie nadgarstków ze sztangą

Sztanga

x20

Powt

Przerwa **20 Sek**

11



Uginanie ze sztangą

Sztanga

x20

Powt

Przerwa **20 Sek**

12



Uginanie nadgarstków ze sztangą

Sztanga

x20

Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **20 Sek**

13 

Uginanie ze sztangą

Sztanga

x20

Powt

Przerwa **20 Sek**

14 

Uginanie nadgarstków ze sztangą

Sztanga

x20

Powt

Przerwa **45 Sek**

15 

Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej

Ławka / Krzesło

x25

Powt

Przerwa **30 Sek**

16 

Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej

Ławka / Krzesło

x25

Powt

Przerwa **30 Sek**

17 

Alternate front raise

Ciężarki gimnastyczne

x30

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.