Górna część klatki piersiowej

Zaawansowany | 9 min

1		Pompki z kolanami na ławeczce Podniesiona platforma	x20 Powt
	Przerwa		30 Sek
2		Pompki z kolanami na ławeczce Podniesiona platforma	x20 Powt
	Przerwa		30 Sek
3		Pompki z kolanami na ławeczce Podniesiona platforma	x20 Powt
	Przerwa		30 Sek
4		Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V	x10 Powt
	Przerwa		30 Sek
5		Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V	x10 Powt
	Przerwa		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V**

x10
Powt

Przerwa **30 Sek**

7



- **Pompki – ze stopami na ławeczce**

Podniesiona platforma

x20
Powt

Przerwa **40 Sek**

8



- **Pompki – ze stopami na ławeczce**

Podniesiona platforma

x20
Powt

Przerwa **40 Sek**

9



- **Pompki – ze stopami na ławeczce**

Podniesiona platforma

x20
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.