Insane

Zaawansowany | 8 min | 78 Kcal

1		Pompki na kolanach	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek
2		Pompki diamentowe (na kolanach)	x20 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Pompki	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek
4		Pompki spartańskie	25 Sek
	Przerwa		20 Sek
5		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x10 Powt
	Przerwa		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hinduskie pompki	x5 Powt
	Przerwa		20 Sek
7		Eksplozywne pompki	15 Sek
	Przerwa		30 Sek
8		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x10 Powt
9		Hinduskie pompki	x5 Powt
10		Eksplozywne pompki	15 Sek
	Przerwa		30 Sek
11		Pompki diamentowe (na kolanach)	x20 Powt

Chestify

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświad

Tu masz struktu iesz bogatsze i bardziej dynamicz

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.