Insane

Zaawansowany | 12 min | 118 Kcal

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** Sztanga	**x20** Powt
	Przerwa		**30 Sek**
11		**Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
12		**Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej** Sztanga	**x20** Powt
	Przerwa		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Armify

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.