Insane - Poziom 2

Zaawansowany | 20 min | 196 Kcal

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**

Sztanga

x25
Powt

Przerwa **30 Sek**

16 

● **Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej**

Sztanga

x25
Powt

Przerwa **30 Sek**

17 

● **Alternate front raise**

Ciężarki gimnastyczne

x30
Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.