Jędrne ramiona

Średnio zaawansowany | 8 min

1		**Uginanie bicepsa ze skrętem** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
2		**Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**15 Sek**
3		**Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce** Ławka / Krzesło	**x20** Powt
	Przerwa		**15 Sek**
4		**Uginanie bicepsa ze skrętem** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
5		**Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**15 Sek**
6		**Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce** Ławka / Krzesło	**x20** Powt
	Przerwa		**15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		**Naprzemienne uginanie w uchwycie młotkowym** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
8		**Wymachy w tył na mięśnie trójgłowe** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**15 Sek**
9		**Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce** Ławka / Krzesło	**x20** Powt
	Przerwa		**15 Sek**
10		**Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
11		**Wymachy w tył na mięśnie trójgłowe** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
12		**Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce** Ławka / Krzesło	**30** Sek

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.