Jedynie bicepsy

Zaawansowany | 3 min | 120 Kcal

1		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**x30** Powt
2		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
3		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
4		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek

Chestify

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.