# Jedynie bicepsy

Początkujący | 3 min | 29 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | **Naprzemienne uginanie**<br>Ciężarki gimnastyczne | **40** Sek |
| | Przerwa | | **20 Sek** |
| 2 |  | **Naprzemienne uginanie w uchwycie młotkowym**<br>Ciężarki gimnastyczne | **40** Sek |
| | Przerwa | | **20 Sek** |
| 3 |  | **Uginanie bicepsa ze skrętem**<br>Ciężarki gimnastyczne | **40** Sek |
| | Przerwa | | **20 Sek** |
| 4 |  | **Skoncentrowane ugięcie**<br>Ciężarki gimnastyczne | **20** Sek |


**Armify**

**To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.**

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.