Jedynie bicepsy

Początkujący | 7 min | 69 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Alternate front raise Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Rear raise Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
	Przerwa		20 Sek
4		Dumbbell lateral raises Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
	Przerwa		20 Sek
5		Alternate front raise Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
	Przerwa		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Rear raise

Ciężarki gimnastyczne

30 Sek

Przerwa 20 Sek

7



Dumbbell lateral raises

Ciężarki gimnastyczne

30 Sek

Przerwa 20 Sek

8



Alternate front raise

Ciężarki gimnastyczne

30 Sek

Przerwa 20 Sek

9



Rear raise

Ciężarki gimnastyczne

30 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.