Jedynie tricepsy

Początkujący | 3 min | 29 Kcal

1		**Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami** Ciężarki gimnastyczne	**40** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
2		**Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce** Ławka / Krzesło	**40** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
3		**Wymachy w tył na mięśnie trójgłowe** Ciężarki gimnastyczne	**40** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
4		**Wymach mięśnia trójgłowego na ławce** Ławka / Krzesło	**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.