# Klatka – „Fabryka mięśni”

Średnio zaawansowany | 11 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | **Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej** | **x20** Powt |
| | Przerwa | | **20 Sek** |
| 2 |  | **Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej** | **x20** Powt |
| | Przerwa | | **20 Sek** |
| 3 |  | **Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej** | **x20** Powt |
| | Przerwa | | **60 Sek** |
| 4 |  | **Pompki – ze stopami na ławeczce** Podniesiona platforma | **x15** Powt |
| | Przerwa | | **15 Sek** |
| 5 |  | **Pompki – ze stopami na ławeczce** Podniesiona platforma | **x15** Powt |
| | Przerwa | | **15 Sek** |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



**Pompki – ze stopami na ławeczce**

Podniesiona platforma

**x14**

Powt

Przerwa **60 Sek**

7



**Pompki diamentowe (na kolanach)**

**x15**

Powt

Przerwa **10 Sek**

8



**Pompki diamentowe (na kolanach)**

**x15**

Powt

Przerwa **10 Sek**

9



**Pompki diamentowe (na kolanach)**

**x15**

Powt

Przerwa **60 Sek**

10



**Hinduskie pompki**

**x10**

Powt

Przerwa **10 Sek**

11



**Hinduskie pompki**

**x10**

Powt

Przerwa **10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Hinduskie pompki | x10<br>Powt |

**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.