Klatka piersiowa w stylu „Creed”

Średnio zaawansowany | 8 min

1		Pompki diamentowe (na kolanach)	30 Sek
	Przerwa		30 Sek
2		Pompki	30 Sek
	Przerwa		30 Sek
3		Eksplozywne pompki	30 Sek
	Przerwa		30 Sek
4		Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V	30 Sek
	Przerwa		30 Sek
5		Pompki diamentowe (na kolanach)	30 Sek
	Przerwa		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompki	30 Sek

Przerwa **30 Sek**

7		Eksplozywne pompki	30 Sek

Przerwa **30 Sek**

8		Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V	30 Sek

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.