Mięśnie brzucha + klatka piersiowa - Poziom 3

Zaawansowany | 21 min | 206 Kcal

1		Brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej	x20 Powt
2		Pompki z obrotem tułowia	x10 Powt
	Przerwa		40 Sek
3		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x15 Powt
4		Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V	x15 Powt
	Przerwa		40 Sek
5		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x30 Powt
6		Eksplozywne pompki	40 Sek
	Przerwa		40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 Sek
8		Pompki Spidermana	x30 Powt
	Przerwa		40 Sek
9		Brzuszki scyzoryki	30 Sek
10		Pompki-gwiazdy	x30 Powt
	Przerwa		40 Sek
11		Hinduskie pompki	x25 Powt
12		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	x10 Powt
	Przerwa		40 Sek
13		Podwójne skręty	30 Sek
14		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x30 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Przerwa		**60 Sek**
15		**Unoszenie nóg w 4 ruchach**	**x20** Powt
16		**Brzuszki z opartymi dłońmi**	**x30** Powt
17		**Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana**	**x30** Powt
	Przerwa		**60 Sek**
18		**Pompki spartańskie**	**30** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
19		**Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej**	**x30** Powt
	Przerwa		**20 Sek**
20		**Eksplozywne pompki**	**30** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Chestify

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.