Pompki – wyzwanie dla klatki

Początkujący | 8 min

1		Pompki z obrotem tułowia	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Pompki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Pompki diamentowe (na kolanach)	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Pompki – ze stopami na ławeczce

Podniesiona platforma

30 Sek

Przerwa **10 Sek**

7



Pompki z kolanami na ławeczce

Podniesiona platforma

30 Sek

Przerwa **10 Sek**

8



Pompki Atlasa

2 Ławeczki / 2 Krzesła

30 Sek

Przerwa **10 Sek**

9



Pompki spartańskie

30 Sek

Przerwa **10 Sek**

10



Eksplozywne pompki

30 Sek

Przerwa **10 Sek**

11



Hinduskie pompki

30 Sek

Przerwa **10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		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.