Pozbądź się tłuszczu

Średnio zaawan... | 8 min | 78 Kcal

1		**Uginanie bicepsa ze skrętem** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
2		**Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**15 Sek**
3		**Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce** Ławka / Krzesło	**x20** Powt
	Przerwa		**15 Sek**
4		**Uginanie bicepsa ze skrętem** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
5		**Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**15 Sek**
6		**Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce** Ławka / Krzesło	**x20** Powt
	Przerwa		**15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Naprzemienne uginanie w uchwycie młotkowym Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
8		Wymachy w tył na mięśnie trójgłowe Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
	Przerwa		15 Sek
9		Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce Ławka / Krzesło	x20 Powt
	Przerwa		15 Sek
10		Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
11		Wymachy w tył na mięśnie trójgłowe Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
12		Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce Ławka / Krzesło	30 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.