Przygotowany na lato

Średnio zaawan... | 4 min | 39 Kcal

1		Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	40 Sek
		Przerwa	20 Sek
2		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	40 Sek
		Przerwa	20 Sek
3		Pompki z obrotem tułowia	40 Sek
		Przerwa	20 Sek
4		Pompki diamentowe (na kolanach)	40 Sek

Chestify

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamic

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.