Przygotowany na lato

Początkujący | 11 min | 108 Kcal

1		**Podnoszenie sztangi z nadchwytem** Sztanga	**30** Sek
	Przerwa		**30 Sek**
2		**Wymachy w tył na mięśnie trójgłowe** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**30 Sek**
3		**Alternate front raise** Ciężarki gimnastyczne	**x30** Powt
	Przerwa		**30 Sek**
4		**Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce** Ławka / Krzesło	**30** Sek
	Przerwa		**30 Sek**
5		**Uginanie ze sztangą** Sztanga	**30** Sek
	Przerwa		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Ciężarki gimnastyczne

x30
Powt

Przerwa **30 Sek**

7



Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce

Ławka / Krzesło

30
Sek

Przerwa **30 Sek**

8



Naprzemienne uginanie w uchwycie młotkowym

Ciężarki gimnastyczne

30
Sek

Przerwa **30 Sek**

9



Rozbudowa mięśni trójgłowych z ciężarkami

Ciężarki gimnastyczne

30
Sek

Przerwa **30 Sek**

10



Rear raise

Ciężarki gimnastyczne

x30
Powt

Armify

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.