Push-Ups Challenge

Początkujący | 8 min | 78 Kcal

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**
Ławka / Krzesło
30 Sek

Przerwa **10 Sek**

7  **Pompki z kolanami na ławeczce**
Ławka / Krzesło
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

Quickify

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.