Ramiona gotowe na lato

Początkujący | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.