Środek klatki – Zaawansowany

Zaawansowany | 9 min

1		Pompki diamentowe (na kolanach)	x35 Powt
	Przerwa		25 Sek
2		Pompki diamentowe (na kolanach)	x25 Powt
	Przerwa		15 Sek
3		Pompki diamentowe (na kolanach)	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
4		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x35 Powt
	Przerwa		25 Sek
5		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x25 Powt
	Przerwa		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x15 Powt
		Przerwa	30 Sek
7		Pompki diamentowe (na kolanach)	x15 Powt
8		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x15 Powt
9		Pompki diamentowe (na kolanach)	x15 Powt

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.