Trening górnej części ciała

Średnio zaawansowany | 9 min

1		Plank	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Pompki Spidermana	x15 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	x15 Powt
	Przerwa		20 Sek
4		Oblique Roll Down	x10 Powt
	Przerwa		20 Sek
5		Naprzemienne wykopy nóg	30 Sek
	Przerwa		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Pompki-gwiazdy** **x20** Powt

Przerwa **20 Sek**

7  **Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce**

Ławka / Krzesło

x20 Powt

Przerwa **20 Sek**

8  **Buzz Saw Plank** **x15** Powt

Przerwa **20 Sek**

9  **Pompki** **x20** Powt

Przerwa **20 Sek**

10  **Plank** **40** Sek

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.