Trening klatki – piramida

Zaawansowany | 6 min

1		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x30 Powt
	Przerwa		30 Sek
2		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x20 Powt
	Przerwa		20 Sek
3		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
4		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x5 Powt
	Przerwa		30 Sek
5		Pompki	x30 Powt
	Przerwa		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompki	x20 Powt
	Przerwa		10 Sek
7		Pompki	x10 Powt
	Przerwa		5 Sek
8		Pompki	x5 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.