Tylko barki – 2

Zaawansowany | 3 min | 120 Kcal

1		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**x30** Powt
2		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
3		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
4		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek

P4P

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.