Tylko barki

Początkujący | 7 min

1		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
2		**Alternate front raise** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
3		**Rear raise** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
4		**Dumbbell lateral raises** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
5		**Alternate front raise** Ciężarki gimnastyczne	**30** Sek
	Przerwa		**20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Rear raise

Ciężarki gimnastyczne

30 Sek

Przerwa 20 Sek

7



Dumbbell lateral raises

Ciężarki gimnastyczne

30 Sek

Przerwa 20 Sek

8



Alternate front raise

Ciężarki gimnastyczne

30 Sek

Przerwa 20 Sek

9



Rear raise

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.