Tylko bicepsy

Początkujący | 3 min

1		**Naprzemienne uginanie** Ciężarki gimnastyczne	**40** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
2		**Naprzemienne uginanie w uchwycie młotkowym** Ciężarki gimnastyczne	**40** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
3		**Uginanie bicepsa ze skrętem** Ciężarki gimnastyczne	**40** Sek
	Przerwa		**20 Sek**
4		**Skoncentrowane ugięcie** Ciężarki gimnastyczne	**20** 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.