Upper Body

Zaawansowany | 8 min | 78 Kcal

1		Skip A	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
2		Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
3		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
4		Unoszenie hantli przed sobą Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
5		Unoszenie tułowia z hantlem Ciężarki gimnastyczne	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Pompki** 30 Sek

Przerwa 10 Sek

7  **Burpees** 30 Sek

Przerwa 10 Sek

8  **Brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej** 30 Sek

Przerwa 10 Sek

9  **Pompki z kolanami na ławeczce**

Ławka / Krzesło

30 Sek

Przerwa 10 Sek

10  **Podwójne skręty** 30 Sek

Przerwa 10 Sek

11  **Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce**

Ławka / Krzesło

30 Sek

Przerwa 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Sek

Quickify

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.