# Wyzwanie: 100 pompek

Zaawansowany | 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Pompki | x25 Powt |
| | Przerwa | | 15 Sek |
| 2 |  | Pompki | x25 Powt |
| | Przerwa | | 15 Sek |
| 3 |  | Pompki | x25 Powt |
| | Przerwa | | 15 Sek |
| 4 |  | Pompki | x25 Powt |

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.