Wyzwanie na ramiona

Średnio zaawansowany | 5 min

1		**Podnoszenie sztangi z nadchwytem** Sztanga	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		**Naprzemienne uginanie z pozycji siedzącej** Ławka / Krzesło	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		**Skoncentrowane ugięcie** Ciężarki gimnastyczne	20 Sek
	Przerwa		20 Sek
4		**Wymachy w tył na mięśnie trójgłowe** Ciężarki gimnastyczne	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
5		**Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce** Ławka / Krzesło	40 Sek
	Przerwa		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Uginanie nadgarstków ze sztangą Sztanga	40 Sek

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.