

FITAPLIKACJA

Brak planu na dziś

Dodaj plan i przypisz go do dnia tygodnia.

Przejdz do planów



Nowy plan



Ćwiczenia



Wszystkie plany

Ostatnie ćwiczenia



Home



Ćwiczenia



Plany

FITAPLIKACJA

Dzisiejszy plan

Plan Testowy

4 ćwiczeń

▶ Start



Nowy plan



Ćwiczenia



Wszystkie plany

Ostatnie ćwiczenia



Home



Ćwiczenia



Plany

Ćwiczenia



Szukaj ćwiczenia...

Część ciała —

Wszystkie



Home



Ćwiczenia



Plany

Plany treningowe

Plan Testowy

4 ćwiczeń • Wtorek



+



Home



Ćwiczenia



Plany

Ćwiczenia



Home



Ćwiczenia



Plany

Ćwiczenie 1 / 4

Seria 1 / 3



Bench Press

Wykonaj 10 powtórzeń

✓ Zakończ serię 1 / 3

⌚ Start odpoczynku (60s)

Bench Press



Bench Press



Typ ćwiczenia

STRENGTH



Partie ciała

CHEST



Sprzęt

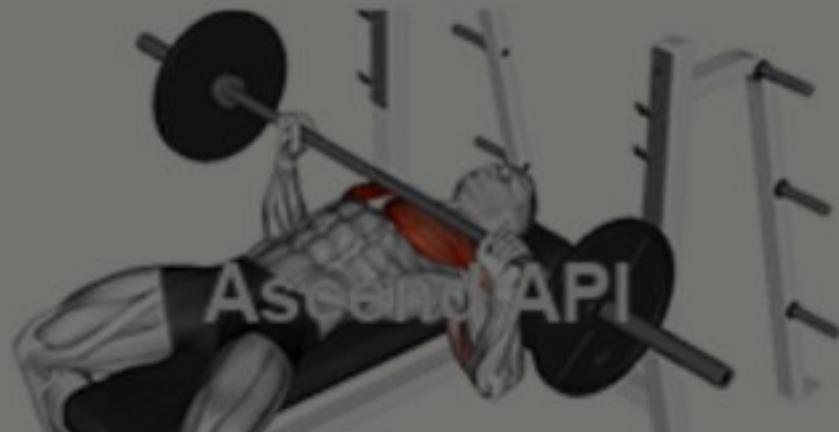
BARBELL

Instrukcje

1. Przyjmij pozycję startową odpowiednią dla tego ćwiczenia.
2. Zaangażuj mięśnie ciała i utrzymuj stabilną sylwetkę.
3. Wykonuj ruch płynnie w pełnym zakresie.
4. Oddychaj miarowo i nie spinaj szyi ani barków.
5. Wróć do pozycji startowej i powtórz.

Ćwiczenie 1 / 4

Seria 1 / 3



Przerwać trening?

Czy na pewno chcesz zakończyć ten trening przed ukończeniem planu?

Anuluj

Zakończ

⌚ Start odpoczynku (60s)

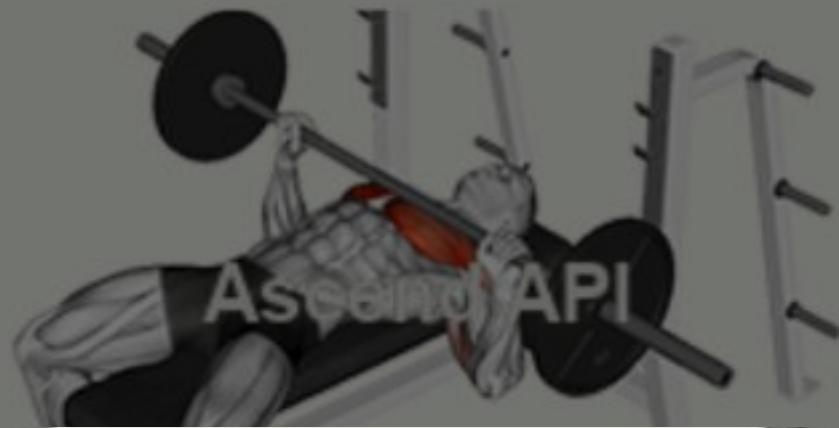
Pominć ćwiczenie

Zakończ trening

← Trening: Plan Testowy →

Ćwiczenie 1 / 4

Seria 1 / 3



Trening ukończony!

Gratulacje! Zakończyłeś cały plan treningowy.

OK

⌚ Start odpoczynku (60s)

Pominć ćwiczenie

Zakoncz trening

← Edytuj plan →

Nazwa planu

Nowy plan

Dzień tygodnia (opcjonalnie)

Brak

Notatki

Bench Press

Serie

3

Powtórzenia

10

Odpoczynek (sekundy)

60

Notatki (opcjonalnie)

Anuluj

Zapisz