

PORADNIK PDF

TRENING

CROSSFIT – IDEALNY TRENING DLA...

Co to jest? Jest to program treningu siłowego i kondycyjnego, który opiera się na wzroście dziesięciu najważniejszych zdolności siłowych. Podczas ćwiczeń rozwija się siłę i masę

[CZYTAJ WIĘCEJ >](#)

TRENING

PUSH-PULL-LEGS WSZYSTKO CO MUSISZ WIEDZIEĆ

Co to jest? Jest to system treningowy uwzględniający ruchy push (wypychanie – Klatka, Przód i bok barków, triceps), Pull (przyciąganie – Plecy,

[CZYTAJ WIĘCEJ >](#)

TRENING

SYSTEM GÓRA-DÓŁ – OPIS I PRZYKŁADOWY PLAN

Trening Góra-Dół (ang.Upper – Lower body) jest to trening opierający się na ćwiczeniach górnej, bądź dolnej partii ciała na każdej jednostce treningowej. System

[CZYTAJ WIĘCEJ >](#)

TRENING

BĄDŹ SWOIM TRENEREM I STWÓRZ IDEALNY PLAN DLA SIEBIE

Wiele osób zwłaszcza zaawansowanych szuka dla siebie optymalnego systemu treningowego, osiągają stagnacje i potrzebują nowego bodźca dla swojego organizmu. Jednym z rozwiązań

[CZYTAJ WIĘCEJ >](#)

PORADNIK PRZYGOTOWAŁ SKLEP ONLINE Z TANIMI ODŻYWKAMI ZAPRASZAMY.

<https://2bfit.pl/sklep/>

CIEKAWY PORADY O ODŻYWKACH – TRENINGU - PORADY