

DZIEŃ PIERWSZY

Nazwa Ćwiczenia	Ilość serii oraz przerwa	Zakres powtórzeń
Wykroki z hantlami	4 serie, 2min przerwy	10-12 pow./noga
Podciąganie na drążku	4 serie, 2min przerwy	8-10
Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej	4 serie, 2min przerwy	8-10
Wznosy hantli do boku	3 serie, 1,5min przerwy	10-12
Uginanie ramion z hantlami	3 serie, 1,5min przerwy	10-12
Deska/Plank	4 serie 1min przerwy	1-1.5min/seria

DZIEŃ DRUGI

Nazwa Ćwiczenia	Ilość serii oraz przerwa	Zakres powtórzeń
Przysiad ze sztangą	4 serie, 2min przerwy	6-10
Przyciąganie drążka z wyciągu dolnego	4 serie, 2min przerwy	8-12
Wyciskanie hantli na ławce skośnej- kąt 45°	3 serie, 2min przerwy	8-12
Rozpiętki	3 serie, 1,5min przerwy	10-12
Prostowanie rąk z linkami z wyciągu górnego	3 serie, 1,5min przerwy	10-12
Przyciąganie kolan do klatki na stojaku	3 serie 1.5min przerwy	10-15

BARTOSZ
KUSTRA