

Trening Full Body z Magdą

| Nazwa i opis ćwiczenia | Serie | Powtórz. | Przerwa | Ciężar bazowy | Tydzień 2 | Tydzień 3 | Tydzień 4 | Tydzień 5 |
|---|-------|-----------|---------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| PRZYSIAD PRZY ŚCIANIU <ul style="list-style-type: none"> Przysiady z wykorzystaniem piłki i kettle | 5 | 20 | 90 sek. | 40% | 50% | 50% | 60% | 60% |
| MARTWY CIĄG <ul style="list-style-type: none"> Martwy ciąg wykonywany na jednej nodze z kettle | 5 | 15 / nogę | 90 sek. | | | | | |
| WYCISKANIE HANTLI (KŁĘCZĄC) <ul style="list-style-type: none"> Wyciskanie hantli w pozycji kłęczącej nad głowę ze skrętem zewnętrznym | 5 | 20 | 90 sek. | | | | | |
| PULL DOWN <ul style="list-style-type: none"> Ściąganie drążka v-bar do klatki piersiowej na maszynie pull down | 5 | 20 | 90 sek. | | | | | |
| WYCISKANIE HANTLI (ŁAWKA DODATNIA) <ul style="list-style-type: none"> Wyciskanie hantli oburącz na ławce skośnej, dodatniej | 5 | 20 | 90 sek. | | | | | |
| PLANK <ul style="list-style-type: none"> Podpór przodem na przedramionach tzw. deska | 5 | 30 sek. | 45 sek. | | | | | |