**Plecy grubość + dwojki:**

-Wiosłowanie polsztanga V oburącz Rampa 8 + regres 20p

-Sciaganie V wyc.górnego 5x12-10 + regres

A) Wiosłowanie hantlą w opadzie tułowia 4x12 + regres 20p

B) Pullover 3x20-15

-MC 4x12-8

-Uginanie nog na prasie lezac 3x15

-Uginanie nog na prasie stojąc jednonoz 3x15

**Plecy szerokość + klatka lekko**

- Podciąganie na drążku szeroko podchwytem 3x max + 1-2x regres na wyciągu 20p

- Wiosłowanie szeroko podchwytem w pełnym opadzie z wyc.dolnego 4x12

- Sciąganie drążka szeroko 3x15-12

- Sciaganie chwytu jednorącz do boku 3x12

1. Przenoszenie hantli zza glowe lezac 3x15
2. Pompki na ziemi 3xmax

Wyciskanie końca sztangi jednorącz 3x20

**Klatka ciezko + Barki bok + ramiona**

WL Rampa 8 + 2x regres

Popmpki na poręczach Rampa 12

Wycisko-rozpietki na skosie dodatnim 4x12

- Przyciąganie hantli wzdłuż tułowia szeroko 3x15-12 + regres

- Unoszenie wylewne na bok 4x20

- Unoszenie linki wyc.dolnego 3x15

A) Francuskie uginanie lezac 4x12

B) Uginanie drazka wyc.dolnego stojąc 4x20

**Barki przód + ramiona**

A)Unoszenie hantli w przód 4x12

B)Podciąganie drążka V wzdłuż tułowia(bardzo wąsko chwyt) 4x15

-Wyciskanie hantli siedząc Rampa 12 + regres (wolne tempo)

-Wyciskanie chwytu V wyc.dolnego 4x15-12

A) Francuskie uginanie leżac ze sztangą ławka pozioma 4x10

B) Uginanie hantli siedząc 4x15

A) Prostowanie francuskie z drążkiem wyciągu górnego zza głowy stojąc 3x12

B) Uginanie sztangi lezac na łąwce przodem 3x15

A) Prostowanie ramienia w tył w opadzie tułowia jednorącz 3x12

B) Uginanie o kolano jednorącz 3x20