**PULL poniedziałek**

martwy ciąg klasyczny 5x 15-15-12-10-8 (progresja w każdej serii)

sciąganie drazka szeroko do klatki 3 x 14-12-10 (progresja w każdej serii)

wiosłowanie sztangą 3x 15-12-10 (progresja w każdej serii)

Przyciąganie linki do brzucha siedząc 3 x 20 (staly ciezar, taki bys wykonala 20p bardzo technicznych)

Uginanie sztangi łamanej stojąc 3x12 (staly ciezar)

Uginanie młotkowe hantli 3x15 (staly ciezar)  
+ cardio 30 min

**LEGS środa**

przysiady ze sztangą 5x15-15-12-10-10 (progresja w każdej serii)

Wykroki z hantlami 3 x 20 (20p na noge) (staly)

Prostowanie nog 3 x 15 (staly ciezar, z dopięciem na 2 sek )

Dzień dobry 3 x 15-12-10 (progresja w każdej serii)

uginanie nóg na maszynie 3 x 15 (staly)

lydki wspiecia 3x30

hip thrust 3x30

+ cardio 30 min

**PUSH piątek**

Pompki 3 x max

klatka wyciskanie plasko 3x15-12-10 (progresja w każdej serii)

klatka skos hantle wyciskanie 3 x 15 (staly)

rozpietki na bramie z góry / krzyżowanie linek 3x15 (staly)

wyciskanie hantli siedząc 3 x 15 -12 – 10 (progresja w każdej serii)

1. Unoszenie hantli w przod 3 x 15
2. Unoszenie hantli w bok 3 x 15
3. Odwrotne rozpiętki 3 x 15

Prostowanie linek na wyciągu górnym 3 x 12 (staly)

Prostowanie ramienia jednorącz w tyl w pochelniu (staly)

+interwały 30 – 15 x 8 ((30 sek trucht – 15sek sprint na max) <- 1 obwód) x 8 serii na początek, co tydzień zwiększasz o 1 wiecej az dojdziesz do 20s)

+ 60 min cardio w dzień bez treningowy