**Push**

Wyciskanie hantli na skosie dodatnim 4 x 10

Wyciskanie na maszynie 4x12

Rozpietki lezac z hantlami 4x15

**Barki:**

Wyciskanie sztangi sprzed głowy 4x10 (Kotek to robił)

Unoszenie linki wyciągu dolnego na bok jednorącz (kotek to robil przy Tobie) 3x15

Unoszenie sztangi w przód 3x15 (to samo co wymachy hantli ale sztanga oburącz)

Odwrotne rozpietki na maszynie (ta maszyna do rozpiętek, kotek tez to robil!) 3x15

**Triceps:**

Pompki na poręczach 3 x max (max ilsoc powt)

Uginanie francuskie hantli jednorącz zza głowe siedząc 4x12

**Pull**

Sciąganie drążka szeroko nachwytem 4x12

Sciąganie drazka szeroko podchwytem 4x15

Wioslowanie hantlą jednorącz w oparciu o ławke 4x12

Wiosłowanie na maszynie hummer oburącz 4x12 (kotek to robił jednorącz)

Pullover z linkami wyc.górnego 3x20 (kotek to dziś robil, masz filmik)

**Biceps**:

Uginanie młotkowe hantli stojąc 4x15

Uginanie hantli siedząc na ławce 4x15

+ **brzuch**:

Spięcia brzucha na łąwce leżąc 4x20

Spiecia brzucha na maszynie 3x30

**Legs**

Prostowanie nóg na maszynie siedząc 4x20

Uginanie nóg na maszynie siedząc 4x20

Przysiad szeroko z hantlą miedzy nogami 4x15

Wyciskanie na suwinnicy (stopy wąsko) 4x20

Wspięcia na łydki siedząc 4x20

Wypychanie nogi jednonoz w tyl (robilas to przy mnie) 5x20