

Plan: 12

Cel: Redukcja

Split: FBW

Dni: 3

Poziom: Beginner

Dzień 1:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 4 (beginner) | 3x12-15

Back: Ćwiczenie na plecy 10 (beginner) | 3x12-15

Legs: Ćwiczenie na nogi 3 (beginner) | 3x12-15

Shoulders: Ćwiczenie na barki 2 (beginner) | 3x12-15

Arms: Ćwiczenie na triceps 3 (beginner) | 3x12-15

Dzień 2:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 9 (beginner) | 3x12-15

Back: Ćwiczenie na plecy 5 (beginner) | 3x12-15

Legs: Ćwiczenie na nogi 2 (beginner) | 3x12-15

Shoulders: Ćwiczenie na barki 3 (beginner) | 3x12-15

Dzień 3:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 2 (beginner) | 3x12-15

Back: Ćwiczenie na plecy 1 (beginner) | 3x12-15

Legs: Ćwiczenie na nogi 9 (beginner) | 3x12-15

Shoulders: Ćwiczenie na barki 9 (beginner) | 3x12-15

Arms: Ćwiczenie na biceps 10 (beginner) | 3x12-15