

Plan: 2

Cel: Redukcja

Split: FBW

Dni: 3

Poziom: Beginner

Dzień 1:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 6 (beginner) | 3x12-15

Back: Ćwiczenie na plecy 9 (beginner) | 3x12-15

Legs: Ćwiczenie na nogi 4 (beginner) | 3x12-15

Shoulders: Ćwiczenie na barki 6 (beginner) | 3x12-15

Arms: Ćwiczenie na triceps 2 (beginner) | 3x12-15

Dzień 2:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 5 (beginner) | 3x12-15

Back: Ćwiczenie na plecy 6 (beginner) | 3x12-15

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

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

Dzień 3:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 10 (beginner) | 3x12-15

Back: Ćwiczenie na plecy 8 (beginner) | 3x12-15

Legs: Ćwiczenie na nogi 10 (beginner) | 3x12-15

Shoulders: Ćwiczenie na barki 8 (beginner) | 3x12-15

Arms: Ćwiczenie na biceps 4 (beginner) | 3x12-15