

Plan: A

Cel: Masa

Split: FBW

Dni: 5

Poziom: Advanced

Dzień 1:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 5 (advanced) | 5x6-10

Back: Ćwiczenie na plecy 1 (advanced) | 5x6-10

Legs: Ćwiczenie na nogi 5 (advanced) | 5x6-10

Shoulders: Ćwiczenie na barki 1 (advanced) | 5x6-10

Arms: Ćwiczenie na triceps 5 (advanced) | 5x6-10

Dzień 2:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 4 (advanced) | 5x6-10

Back: Ćwiczenie na plecy 10 (advanced) | 5x6-10

Legs: Ćwiczenie na nogi 3 (advanced) | 5x6-10

Shoulders: Ćwiczenie na barki 2 (advanced) | 5x6-10

Dzień 3:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 2 (advanced) | 5x6-10

Back: Ćwiczenie na plecy 8 (advanced) | 5x6-10

Legs: Ćwiczenie na nogi 7 (advanced) | 5x6-10

Shoulders: Ćwiczenie na barki 4 (advanced) | 5x6-10

Arms: Ćwiczenie na biceps 10 (advanced) | 5x6-10

Dzień 4:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 6 (advanced) | 5x6-10

Back: Ćwiczenie na plecy 4 (advanced) | 5x6-10

Legs: Ćwiczenie na nogi 2 (advanced) | 5x6-10

Shoulders: Ćwiczenie na barki 9 (advanced) | 5x6-10

Dzień 5:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 9 (advanced) | 5x6-10

Back: Ćwiczenie na plecy 9 (advanced) | 5x6-10

Legs: Ćwiczenie na nogi 8 (advanced) | 5x6-10

Shoulders: Ćwiczenie na barki 7 (advanced) | 5x6-10

Arms: Ćwiczenie na biceps 4 (advanced) | 5x6-10