

Plan: Trening

Cel: Masa

Split: FBW

Dni: 3

Poziom: Beginner

Dzień 1:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 3 (beginner) | 3x6-10

Back: Ćwiczenie na plecy 2 (beginner) | 3x6-10

Legs: Ćwiczenie na nogi 2 (beginner) | 3x6-10

Shoulders: Ćwiczenie na barki 8 (beginner) | 3x6-10

Arms: Ćwiczenie na triceps 4 (beginner) | 3x6-10

Dzień 2:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 7 (beginner) | 3x6-10

Back: Ćwiczenie na plecy 8 (beginner) | 3x6-10

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

Shoulders: Ćwiczenie na barki 3 (beginner) | 3x6-10

Dzień 3:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 4 (beginner) | 3x6-10

Back: Ćwiczenie na plecy 7 (beginner) | 3x6-10

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

Shoulders: Ćwiczenie na barki 5 (beginner) | 3x6-10

Arms: Ćwiczenie na biceps 10 (beginner) | 3x6-10