

Plan: Trening

Cel: Masa

Split: FBW

Dni: 3

Poziom: Advanced

Dzień 1:

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

Back: Ćwiczenie na plecy 6 (advanced) | 5x6-10

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

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

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

Dzień 2:

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

Back: Ćwiczenie na plecy 2 (advanced) | 5x6-10

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

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

Dzień 3:

Chest: Ćwiczenie na klatkę 3 (advanced) | 5x6-10

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

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

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

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