



## PLAN TRENINGOWY – DLA KOBIET

Trenuj 2 lub 3 razy w tygodniu, wykonuj na zmianę trening A z treningiem B. Pamiętaj o minimum jednym dniu przerwy między treningami.

Przykład, gdy trenujesz 3 razy w tygodniu:

DZIEŃ	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	NDZ
TRENING	A		B		A		
	B		A		B		
	A		B		A		

TRENING A			
NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
1	PRZYSIAD ZE SZTANGĄ	3	8-12
2	HIP TRUST	3	8-12
3	WYCISKANIE SZTANGI NAD GŁOWĘ	3	8-12
4	WIOSŁOWANIE ZE SZTANGIELĄ W OPADZIE TUŁOWIA	3	8-12
5	DESKA	3	MIN. 30s.

TRENING B			
NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
1	MARTWY CIĄG	3	8-12
2	WYKROKI ZE SZTANGIELKAMI	3	8-12
3	WZNOSY BOKIEM	3	8-12
4	POMPKI KLASYCZNE	3	10-12
5	UNOSZENIE NÓG LEŻĄC	3	10-15