



## PLAN TRENINGOWY – UPPER/LOWER/PUSH/PULL/LEGS

Wykonuj 5 treningi w tygodniu, najlepiej ciągiem. Później poświęć dwa dni na regenerację.

Przykład:

DZIEŃ	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	NDZ
TRENING	A	B	C	D	E		
	A	B	C	D	E		
	A	B	C	D	E		

TRENING A - UPPER			
NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
1	WIOSŁOWANIE ZE SZTANGĄ W OPADZIE TUŁOWIA	4	6-8
2	PODCIĄGANIE NACHWYTEM (Z GUMĄ LUB CIĘŻAREM)	4	6-8
3	WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE PŁASKIEJ	4	6-8
4	POMPKI NA PORĘCZACH	4	6-8
5	UGINANIE RAMION ZE SZTANGĄ	3	8-10

TRENING B - LOWER			
NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
1	PRZYSIAD ZE SZTANGĄ	4	6-8
2	WYCISKANIE NA SUWNICY	4	8-10
3	WSPIĘCIA NA PALCE	3	10-15
4	DESKA	3	MIN. 30s.

TRENING C - PUSH			
NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
1	WYCISKANIE SZTANGI NAD GŁOWĘ	4	6-8
2	WYCISKANIE SZTANGIELEK NA ŁAWCE SKOŚNEJ +30°	4	8-10
3	FRANCUSKIE WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC	3	8-10
4	WZNOSY BOKIEM NA WYCIĄGU	3	10-12

TRENING D - PULL			
NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
1	PODCIĄGANIE NACHWYTEM (Z GUMĄ LUB CIĘŻAREM)	4	6-8
2	WIOSŁOWANIE NA WYCIĄGU JEDNORĄCZ	4	10-12
3	UGINANIE RAMION ZE SZTANGIELKAMI CHWYTEM MŁOTKOWYM	3	10-12
4	FACE PULL	3	10-12
5	UNOSZENIE NÓG W ZWISIE NA DRĄŻKU	3	10-15

TRENING E - LEGS			
NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
1	MARTWY CIĄG	4	6-8
2	WYKROKI ZE SZTANGIELKAMI	4	8-10
3	WYPROSTY NÓG NA MASZYNIE	3	10-12
4	WSPIĘCIA NA PALCE	3	10-15