



## PLAN TRENINGOWY – UPPER/LOWER

Wykonuj 4 treningi w tygodniu. Pamiętaj o co najmniej jednodniowej przerwie pomiędzy seriami dwóch treningów.

Przykład:

DZIEŃ	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	NDZ
TRENING	A1	B2		A2	B2		
	A1	B2		A2	B2		
	A1	B2		A2	B2		

TRENING A1 - 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 B1 - 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	UNOSZENIE NÓG W ZWISIE NA DRĄŻKU	3	10-15

TRENING A2 - UPPER			
NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
1	WYCISKANIE SZTANGI NAD GŁOWĘ	4	6-8
2	WYCISKANIE SZTANGIELEK NA ŁAWCE SKOŚNEJ +30°	3	8-10
3	WIOSŁOWANIE ZE SZTANGIELKĄ W OPADZIE TUŁOWIA	3	8-10
4	ŚCIĄGANIE DRAŻKA WYCIĄGU GÓRNEGO W POCHYLENIU	3	10-12
5	FRANCUSKIE WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC	3	8-10
6	WZNOSY BOKIEM NA WYCIĄGU	3	10-12

TRENING B2 - LOWER			
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	DESKA	3	MIN. 30s.