



PLAN TRENINGOWY – FBW

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

TRENING A			
NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
1	PRZYSIAD ZE SZTANGĄ	4	8-10
2	WYCISKANIE SZTANGI NAD GŁOWĘ	4	8-10
3	WIOSŁOWANIE ZE SZTANGĄ W OPADZIE TUŁOWIA	4	8-10
4	WZNOSY BOKIEM	3	10-12
5	UGINANIE RAMION ZE SZTANGĄ	3	10-12
6	DESKA	3	MIN. 30s.

TRENING B			
NR	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
1	MARTWY CIĄG	4	8-10
2	WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE PŁASKIEJ	4	8-10
3	PODCIĄGANIE PODCHWYTEM	4	8-10
4	FRANCUSKIE WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC	3	10-12
5	UGINANIE RAMION ZE SZTANGIELKAMI CHWYTEM MŁOTKOWYM	3	10-12
6	UNOSZENIE NÓG W ZWISIE NA DRĄŻKU	3	10-15