

Dzień I

1. Landmine squat 10/10/10/10
2. Wyciskanie sztangielek chwytem neutralnym na ławce ze skosem dodatnim (Dumbbell Bench Press with Neutral Grip) 15/15/15/15
3. Ściąganie drążka nachwytem na szerokość barków 10/10/10
4. Odwodzenie ramion w bok ze sztangielkami (Power Partial) 12/12/12
5. Zginanie przedramion ze sztangą łamaną stojąc (EZ-bar Curl) 10/10/10
6. Prostowanie przedramion z liną z wyciągu dolnego stojąc (Triceps Overhead Extension with Rope) 12/12/12
7. Spięcia brzucha leżąc na macie ze złączonymi stopami. Żabie brzuszki (Frog Sit-Ups) 15/15/15/15

CARDIO

1. Wybierz jedno z: Szybki marsz / Trucht / Basen / Rower / Schody - następnie wykonuj bez przerwy 5 minut w przedziale 60-80% tętna maksymalnego bezpośrednio po treningu siłowym.

ROZCIĄGANIE

1. Rozciąganie klatki piersiowej 3 x 15-30 sek
2. Rozciąganie tricepsów 3 x 15-30 sek
3. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych 3 x 15-30 sek
4. Rozciąganie mięśni czworogłowych uda 3 x 15-30 sek
5. Rozciąganie mięśni łydki 3 x 15-30 sek

Dzień II

1. Landmine RDL 10/10/10/10
2. Naprzemienne wyciskanie hantli nad głowę stojąc (Standing Alternating Dumbbell Press) 8/8/8 na stronę
3. Wiosłowanie końcem sztangi chwytem neutralnym w opadzie tułowia (T-Bar Row with Handle) 10/10/10
4. Rozpiętki z hantlami na ławce płaskiej (Flat Bench Dumbbell Fly) 12/12/12
5. Wyciskanie francuskie z przenoszeniem ramion za głowę 10/10/10
6. Odwodzenie linek w tył wyciągu stojąc (Cable Rear Delt Fly) 10/10/10/10
7. Zginanie przedramienia z hantlem - łokieć oparty na udzie (Concentration Curls) 10/10/10 na stronę

CARDIO

1. Wybierz jedno z: Szybki marsz / Trucht / Basen / Rower / Schody - następnie wykonuj bez przerwy 5 minut w przedziale 60-80% tętna maksymalnego bezpośrednio po treningu siłowym.

ROZCIĄGANIE

1. Rozciąganie klatki piersiowej 3 x 15-30 sek

2. Rozciąganie tricepsów 3 x 15-30 sek
3. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych 3 x 15-30 sek
4. Rozciąganie mięśni czworogłowych uda 3 x 15-30 sek
5. Rozciąganie mięśni łydki 3 x 15-30 sek

Dzień III

1. Przysiad z kettlami 10/10/10/10
2. Zginanie nóg na maszynie siedząc (Seated Leg Curl) 15/15/15/15
3. Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej (Barbell Bench Press) 6/6/6/6/6
4. Prostopadłe przyciąganie drążka wyciągu górnego do bioder (Straight-Arm Pulldown) 20/20/20
5. Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia (bent-over dumbbell row) 10/10/10/10
6. Zginanie przedramion z hantlami w chwycie młotkowym (Neutral Grip Biceps Curl) 10/10/10/10/10
7. Dead bug – nogi ugięte 8/8/8/8 na stronę

CARDIO

1. Wybierz jedno z: Szybki marsz / Trucht / Basen / Rower / Schody - następnie wykonuj bez przerwy 5 minut w przedziale 60-80% tętna maksymalnego bezpośrednio po treningu siłowym.

ROZCIĄGANIE

1. Rozciąganie klatki piersiowej 3 x 15-30 sek
2. Rozciąganie tricepsów 3 x 15-30 sek
3. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych 3 x 15-30 sek
4. Rozciąganie mięśni czworogłowych uda 3 x 15-30 sek
5. Rozciąganie mięśni łydki 3 x 15-30 sek

WAŻNE UWAGI

1. Zawsze przed treningiem wykonuj rozgrzewkę.
2. Przerwy między seriami w Twoim obecnym planie treningowym powinny wynosić 30-60 sekund lub do ustabilizowania tętna i oddechu.
3. Pamiętaj, aby ćwiczenie wykonywać w spokojnym, w pełni kontrolowanym tempie. Zbyt szybkie wykonywanie ćwiczenia jest błędem technicznym.
4. Pamiętaj aby w każdym ćwiczeniu zachować należyłą ostrożność oraz wykonywać je w sposób poprawny technicznie.
5. Jeżeli w jakimś ćwiczeniu odczuwasz ból, dyskomfort lub nagle poczułeś się gorzej, zaprzestań jego wykonywania i skonsultuj się z lekarzem oraz trenerem.
6. Bądź skoncentrowany, utrzymuj stałe napięcie mięśni podczas wykonywania ćwiczenia, zawsze kontroluj napięcie mięśni brzucha oraz prawidłową linię pleców.
7. Jeżeli jakieś ćwiczenie sprawia Ci trudności, skontaktuj się z trenerem w celu jego wymiany, koniecznie opisz na czym polega problem.
8. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu.
9. Musisz wiedzieć, że jednym z warunków osiągnięcia celu jest przestrzeganie zdrowej i zbilansowanej diety.