

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo
1. WYCISKANIE SZTANGI W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ	3	8	2110
2. WYCISKANIE SZTANGIELEK W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ	3	8	2110
3. WYCISKANIE SZTANGIELEK W LEŻENIU NA ŁAWCE SKOŚNEJ-GŁOWĄ W GÓRĘ	3	8	2110
4. WYCISKANIE SZTANGI W LEŻENIU NA ŁAWCE SKOŚNEJ-GŁOWĄ W GÓRĘ	3	8	2110
5. ROZPIĘTKI ZE SZTANGIELKAMI W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ	3	8	2110
6. ROZPIĘTKI ZE SZTANGIELKAMI W LEŻENIU NA ŁAWCE SKOŚNEJ - GŁOWĄ DO GÓRY	3	8	2110
7. PRZENOSZENIE SZTANGIELKI W LEŻENIU W POPRZEK ŁAWKI POZIOMEJ	3	8	2110
8. WYCISKANIE SZTANGI W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ WĄSKIM UCHWYTEM	3	8	2110
9. WYCISKANIE SZTANGI W LEŻENIU NA ŁAWCE SKOŚNEJ-GŁOWĄ W DÓŁ	3	8	2110
10. WYCISKANIE SZTANGIELEK W LEŻENIU NA ŁAWCE SKOŚNEJ-GŁOWĄ W DÓŁ	3	8	2110