



8 Tygodni

Czas trwania



60-75 min.

+ rozgrzewka



System A/B/C/D

4x w tygodniu

Większa objętość i mocniejsze ćwiczenia

Trenuj 4x w tygodniu, realizując rotacyjny plan na przestrzeni cyklu.

- Tydzień 1: Sesja A / Sesja B / Sesja C / Sesja D
- Tydzień 2: Sesja A / Sesja B / Sesja C / Sesja D

TRENING A
Góra A - Siła bazowa

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wyciskanie na ławce płaskiej	4	6-8	120 s
2. Wiosłowanie sztangą	4	6-8	120 s
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki	3	8-10	90 s
4. Wyciskanie hantli siedząc	3	8-10	90 s
5. Unoszenie ramion bokiem	3	12-15	60 s
6. Uginanie przedramion na biceps	3	10-12	60 s
7. Prostowanie ramion na triceps	3	10-12	60 s

TRENING B
Dół A - Siła i nogi

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad ze sztangą	4	6-8	120 s
2. Martwy ciąg rumuński	4	8-10	120 s
3. Wypychanie nóg na suwnicy	3	10-12	90 s
4. Uginanie nóg na maszynie	3	10-12	75 s
5. Wspięcia na palce stojąc	3	12-15	60 s

TRENING C**Góra B - Objętość**

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wyciskanie na ławce skośnej dodatniej	4	8-10	90 s
2. Wiosłowanie siedząc	4	8-10	90 s
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego	3	10-12	75 s
4. Wyciskanie nad głowę hantlami	3	8-10	90 s
5. Odwodzenie ramion w tył na maszynie	3	12-15	60 s
6. Uginanie młotkowe	2-3	10-12	60 s
7. Prostowanie ramion nad głową	2-3	10-12	60 s

TRENING D**Dół B - Moc i sprawność**

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Hack squat	4	8-10	90 s
2. Wykrok bułgarski	3	8-10 / noga	90 s
3. Hip thrust	3	8-10	90 s
4. Prostowanie nóg na maszynie	3	12-15	60 s
5. Uginanie nóg na maszynie	3	12-15	60 s
6. Deska	2	30-45 s	60 s

i WSKAZÓWKI TRENINGOWE

- 1. Rezerwa:** Zostaw 1-2 powtórzenia w zapasie podczas wykonywania ćwiczeń głównych.
- 2. Jakość i priorytety:** Twoim głównym priorytetem w tym mezocyklu jest zachowanie perfekcyjnej techniki, pełny zakres ruchu oraz progres ciężaru.
- 3. Progresja:** Po przepracowaniu 4-6 tygodni spróbuj celowo zwiększyć obciążenie na sztandze lub dodaj lekką objętość treningową.