



8 Tygodni

Czas trwania



45-60 min.

+ CARDIO



System A/B

3x w tygodniu

Po każdym treningu wykonaj 15-20 minut cardio (bieżnia/rower/orbitrek), pochylenie min. 5%.

Plan na tydzień opiera się na rotacji dwóch zestawów treningowych.

- Tydzień 1: A / B / A
- Tydzień 2: B / A / B

TRENING A

Nogi + Klatka + Plecy + Tył uda + Core

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wypychanie nóg na suwnicy	3	10-15	90 s
2. Wyciskanie na ławce płaskiej	3	8-12	90 s
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego	3	10-12	90 s
4. Uginanie nóg na maszynie	2	12-15	75 s
5. Wiosłowanie siedząc	2	10-12	75-90 s
6. Wyciskanie antyrotacyjne	2	10 / str.	60 s

TRENING B

Nogi + Pośladki + Core

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad na maszynie Hack	3	10-12	90 s
2. Wyciskanie na skosie dodatnim	3	8-12	90 s
3. Wiosłowanie siedząc	3	10-12	90 s
4. Unoszenie bioder	2	10-15	75-90 s
5. Wyciskanie hantli siedząc	2	10-12	75 s
6. Naprzemienne opuszczanie ręki i nogi w leżeniu	2	8-10 / str.	60 s

i WSKAZÓWKI TRENINGOWE

- 1. Bieżnia:** pochylenie min. 5% (zalecane 5-12%), tempo stałe, strefa tętna spalania tłuszczu (ok. 60-70% HRmax).
- 2. Aktywność dodatkowa:** Możesz dodać spacer w tygodniu (np. 20-40 minut, również z nachyleniem).
- 3. Opcjonalnie:** Dodatkowy trening wzmacniający z dłuższym cardio (np. 25-40 minut na bieżni w strefie spalania tłuszczu).