

 **8 Tygodni**
Czas trwania

 **45-70 min.**
+ rozgrzewka

 **System A/B/C/D**
5x w tygodniu

Treningi siłowe + 2 cardio/metcon - maksymalna efektywność redukcji

Plan na tydzień opiera się na rotacji dni treningowych A/B/C/D i cardio.

- Tydzień 1: T1: A / T2: B / T3: C / T4: D / T5: A (lub cardio)
- Tydzień 2: T1: B / T2: C / T3: D / T4: A / T5: B (lub cardio)

TRENING A Push - Góra ciała (Klatka, Barki, Triceps)

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej	5	5-8	120 s
2. Wyciskanie hantli na skosie dodatnim	4	8-10	90 s
3. Wyciskanie żołnierskie stojąc	4	6-8	90 s
4. Dipy na poręczach (z obciążeniem)	4	8-10	90 s
5. Rozpiętki na bramie / hantle	3	12-15	60 s
6. Pompki na poręczach / push up	3	max	60 s

TRENING B Pull - Plecy (szerokość, grubość) + Biceps

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Martwy ciąg klasyczny	5	4-6	150 s
2. Podciąganie z obciążeniem	5	6-8	120 s
3. Wiosłowanie sztangą	4	8-10	90 s
4. Wiosłowanie hantlą jednorącz	4	8-10	90 s
5. Face pull / odwrotne rozpiętki	3	12-15	60 s
6. Uginanie ramion ze sztangą / hantlami	4	10-12	60 s

TRENING C

Lower - Nogi + Pośladki + Łydki

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad ze sztangą (głęboki)	5	5-8	150 s
2. Martwy ciąg rumuński	4	8-10	120 s
3. Hip thrust / glute bridge	5	8-12	90 s
4. Wykroki chodzone z hantlami	4	10-12 / noga	90 s
5. Suwnica (uginanie nóg)	4	12-15	60 s
6. Wspięcia na palce stojąc / siedząc	5	15-20	45 s

TRENING D

Metcon - Spalanie + Core

ĆWICZENIE	SERIE	CZAS PRACY	PRZERWA
1. Burpees / pompki z wyskokiem	4	40 s	20 s
2. Mountain climbers	4	40 s	20 s
3. Skakanka / sprinty w miejscu	4	40 s	20 s
4. Pompki + pajacyki	4	40 s	20 s
5. Przysiad z wyskokiem	4	40 s	20 s
6. Plank / Hollow hold	4	60 s	20 s

**WSKAZÓWKI TRENINGOWE**

- 1. Deficyt:** Utrzymuj odpowiedni deficyt kaloryczny, ale unikaj skrajnego głodzenia organizmu.
- 2. Cardio:** Dbaj o intensywny wysiłek cardio 2x w tygodniu (np. rower, bieżnia), aby zmaksymalizować efektywność redukcji.
- 3. Baza:** Dbaj o regenerację, jakość snu i odpowiednie nawodnienie każdego dnia.
- 4. Monitorowanie:** Kontroluj swoje postępy – sprawdzaj wagę, mierz obwody oraz rób zdjęcia sylwetki regularnie co 2 tygodnie.