



8 Tygodni

Czas trwania



45-60 min.

+ rozgrzewka



System A/B/C

3x w tygodniu

Świadoma praca nad mięśniami i proporcjami sylwetki.

Trenuj 3x w tygodniu - buduj mięśnie i zwiększaj obciążenie stopniowo.

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

TRENING A

Góra ciała + Klatka + Plecy + Barki + Ramiona

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

TRENING B

Nogi + Pośladki + Core

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad z kettlebell	3	8-12	90 s
2. Hip thrust	3	10-12	90 s
3. Uginanie nóg na maszynie	3	10-15	75 s
4. Prostowanie nóg na maszynie	2	12-15	60 s
5. Wspięcia na palce stojąc	2	12-20	60 s
6. Naprzemienne opuszczanie ręki i nogi w leżeniu	2	8-10 / str.	60 s

TRENING C

Całe ciało + Góra + Dół + Ramiona

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wypychanie nóg na suwnicy	3	8-12	90 s
2. Wyciskanie na ławce skośnej dodatniej	3	8-12	90 s
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki	3	8-12	90 s
4. Odwodzenie ramion w tył na maszynie	2	12-15	60 s
5. Uginanie przedramion na biceps	2	10-15	60 s
6. Prostowanie ramion na triceps	2	10-15	60 s

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

- 1. Rezerwa:** Dobierz ciężar tak, aby zostały 2-3 powtórzenia w zapasie na koniec każdej serii.
- 2. Jakość ruchu:** W ćwiczeniach na ramiona i mięśnie izolowane skup się na pełnym zakresie ruchu i dokładnej kontroli fazy opuszczania (ekscentrycznej).
- 3. Progresja:** Zwiększaj ciężar lub liczbę powtórzeń stopniowo z tygodnia na tydzień, podążając za wyznaczonym przedziałem.