

**8 Tygodni**

Czas trwania

**75-90 min.**

+ rozgrzewka

**System A/B/C/D**

4-5x w tygodniu

Trenuj 4-5x w tygodniu - wysoka objętość, mocne dobicie mięśni i priorytet sylwetkowy.

System CHEST+BACK / LEGS / SHOULDERS+ARMS / UPPER. Plan na tydzień:

- Tydzień 1: A / B / C / D
- Tydzień 2: A / B / C / D
- (5 sesja opcjonalnie: barki / ramiona / brzuch)

TRENING A

Klatka + Plecy + Siła + Hipertrofia

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wyciskanie na ławce płaskiej	5	4-6	150 s
2. Wiosłowanie sztangą	5	4-6	150 s
3. Wyciskanie hantli na na ławce skośnej dodatniej	4	8-10	90 s
4. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki	3	8-10	90 s
5. Rozpiętki na bramie	3	12-15	60 s
6. Face pull	3	12-15	60 s
7. Seria łączona: pompki na poręczach / dipsy + prostowanie ramion na wyciągu	3	8-10 + 10-12	45 s

TRENING B

Nogi + Pośladki + Core

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad ze sztangą	5	4-6	150 s
2. Martwy ciąg rumuński	4	6-8	120 s
3. Wypychanie nóg na suwnicy	4	10-12	90 s
4. Wykrok bułgarski z hantlami	3	8-10 / noga	90 s
5. Hip thrust	4	8-10	90 s
6. Uginanie nóg na maszynie	3	10-12	75 s
7. Seria łączona: spięcia brzucha na wyciągu + plank	3	12-15 + 45 s	45 s

TRENING C

Barki + Ramiona + Dobicie

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wyciskanie żołnierskie stojąc	4	6-8	120 s
2. Unoszenie ramion bokiem	4	12-15	60 s
3. Odwodzenie ramion w tył na maszynie	4	12-15	60 s
4. Uginanie przedramion ze sztangą	4	8-10	60 s
5. Uginanie młotkowe	3	10-12	60 s
6. Prostowanie ramion nad głową	4	10-12	60 s
7. Seria łączona: uginanie na modlitewniku + prostowanie ramion na wyciągu	3	10-12 + 10-12	45 s

TRENING D

Upper + Objętość + Brzuch

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wyciskanie na ławce skośnej dodatniej	4	8-10	90 s
2. Wiosłowanie siedząc	4	8-10	90 s
3. Podciąganie nachwytem / z obciążeniem	4	6-8	120 s
4. Wyciskanie hantli siedząc	3	8-10	75 s
5. Ściąganie drążka wyciągu górnego neutralnie	3	10-12	75 s
6. Seria łączona: unoszenie ramion bokiem + uginanie przedramion na biceps	3	12-15 + 10-12	45 s
7. Seria łączona: prostowanie ramion na wyciągu + unoszenie nóg w zwisie	3	10-12 + 10-12	45 s

**WSKAZÓWKI TRENINGOWE**

- 1. Zapas i bezpieczeństwo:** W ćwiczeniach głównych zostaw 1-2 powtórzenia w zapasie.
- 2. Główne cele:** Priorytet: progres ciężaru, pełny zakres ruchu i kontrola techniki.
- 3. Metodyka:** Serie łączone stosuj na końcu treningu dla mocnego bodźca hipertroficznego.
- 4. Progresja:** Po 4-6 tygodniach zwiększ objętość lub dodaj 1 serię w ćwiczeniach akcesoryjnych.