








## PLAN TRENINGOWY

### TRENING 1

*Brzuch, Czworogłowe ud, Dwugłowe ud, Łydki, Pośladki*

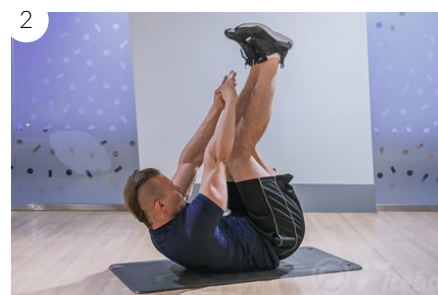
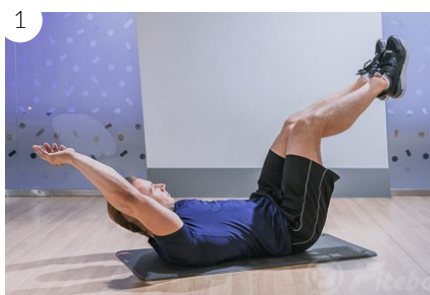
#### Ćwiczenie

1	Wznosy bioder z gumą (mini band) nad kolanami leżąc		
2	Przysiad		
3	Plank		
4	Rumuński martwy ciąg ze sztangą (z dotykaniem ud)		

5	Wznosy bioder ze sztangą w oparciu o ławkę		
6	Przysiad bułgarski ze sztangelkami		
7	Wypychanie platformy na maszynie siedząc (szeroki rozstaw stóp)		
8	Uginanie nóg leżąc przodem na maszynie		
9	Wspięcia na palce obunóż		
10	Plank boczny na przedramieniu		

11

Scyzoryk (Jackknife)



## TRENING 2

*Barki, Biceps, Brzuch, Plecy, Triceps*

### Ćwiczenie

1

v rise

<https://www.youtube.com/watch?v=p8SOLzJ0mp4>

2

narciarz

<https://www.youtube.com/watch?v=Qx1fGHDqMH4>

3

Martwy robak (Dead Bug)



4

Wiosłowanie sztangielką w oparciu o stojak



5

Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki na szerokość barków (nachwył)







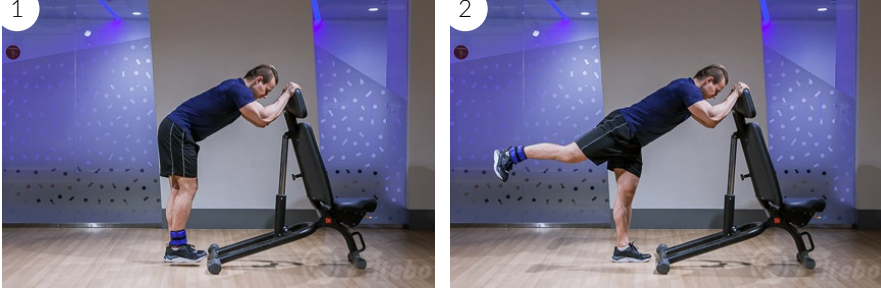
6	Wiosłowanie na wyciągu poziomym siedząc (nachwył)		
7	Wyciskanie sztangielek nad głowę z rotacją siedząc		
8	Uginanie ramion ze sztangielkami siedząc (podchwył)		
9	Prostowanie ramion z linką wyciągu górnego stojąc		
10	Unoszenie nóg i bioder na ławce skośnej w dół		

## TRENING 3

*Brzuch, Czworogłowe ud, Dwugłowe ud, Pośladki*

### Ćwiczenie

1	hip hinge z guma	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kRvxngGD0o">https://www.youtube.com/watch?v=kRvxngGD0o</a>
---	------------------	---


2	Przysiad	
3	Plank	
4	Wznosy bioder ze sztangą leżąc	
5	Odwodzenie nóg na maszynie w pochyleniu do przodu siedząc	
6	Odwodzenie prostej nogi do tyłu z obciążnikiem na kostce w pochyleniu	

7	Martwy ciąg na prostych nogach ze sztangą	
8	wejscie na skrzynię	<a href="https://www.youtube.com/results?search_query=Single+Leg+Dual+Dumbbell+Box+Step+Up">https://www.youtube.com/results?search_query=Single+Leg+Dual+Dumbbell+Box+Step+Up</a>
9	Wykrok ze sztangielkami	

## TRENING 4

*Barki, Biceps, Klatka piersiowa, Plecy, Triceps*

### Ćwiczenie

1	cuban press z hantlami	<a href="https://www.youtube.com/shorts/ay6fg2sHBLw">https://www.youtube.com/shorts/ay6fg2sHBLw</a>
2	Przyciąganie gumy z góry do twarzy stojąc (Face Pull)	

3	Unoszenie ramion ze sztangielkami do boku siedząc		
4	Rozpiętki na ławce skośnej w górę		
5	Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki na szerokość barków (nachwyt)		
6	Wiosłowanie sztangielkami na ławce skośnej w górę leżąc przodem (szeroko)		
7	Przyciąganie linki wyciągu górnego do twarzy stojąc (Face Pull)		

8a

Uginanie ramion ze sztangielkami na ławce skośnej w górę siedząc



8b

Prostowanie ramion z linką wyciągu zza głowy w opadzie tułowia



### Trening 1 - Poniedziałek, Trening 2 - Środa, Trening 3 - Piątek, Trening 4 - Sobota

Zdjęcia przedstawiają sugestię wykonania wariantu danego ćwiczenia. W razie wątpliwości przeczytaj uwagi w planie treningowym i/lub skontaktuj się ze swoim trenerem.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej pracy w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Autorzy dołożyli wszelkich starań by zawarte w tym dokumencie informacje były kompletne i rzetelne, jednak nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w publikacji. Należy pamiętać, że wszelkie wytyczne zawarte w publikacji są w pełni spersonalizowane i dostosowane do indywidualnych potrzeb nabywcy. Wobec tego nie mogą być stosowane jako uniwersalne zalecenia.