

## PLAN TRENINGOWY

### TRENING 1

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

|    | Ćwiczenie   | Uwagi    | Serie | Powtórzenia | Przerwy |
|----|---|----------|-------|-------------|---------|
| 1  | Wznosy bioder z gumą (mini band) nad kolanami leżąc             | RIR: 4-6 | 2     | 15          | 0 s     |
| 2  | Przysiad  | RIR: 4-6 | 2     | 15          | 0 s     |
| 3  | Plank   | RIR: 4-6 | 3     | 30s         | 0 s     |
| 4  | Rumuński martwy ciąg ze sztangą (z dotykaniem ud)               | RIR: 2-3 | 3     | 6-8pow      | 180 s   |
| 5  | Wznosy bioder ze sztangą w oparciu o ławkę                      | RIR: 2-3 | 3     | 6-8pow      | 180 s   |
| 6  | Przysiad bułgarski ze sztangielkami                             | RIR: 2-3 | 3     | 6-8pow      | 180 s   |
| 7  | Wypychanie platformy na maszynie siedząc (szeroki rozstaw stóp) | RIR: 2-3 | 3     | 6-8pow      | 180 s   |
| 8  | Uginanie nóg leżąc przodem na maszynie                          | RIR: 2-3 | 3     | 6-8pow      | 120 s   |
| 9  | Wspięcia na palce obunóż  | RIR: 2-3 | 3     | 20pow       | 120 s   |
| 10 | Plank boczny na przedramieniu                                   | RIR: 2-3 | 2     | 30sec       | 60 s    |
| 11 | Scyzoryk (Jackknife)  | RIR: 2-3 | 2     | 15pow       | 60 s    |

*Liczba serii: 29*

### TRENING 2

*Barki, Biceps, Brzuch, Plecy, Triceps*

|    | Ćwiczenie  | Uwagi    | Serie | Powtórzenia  | Przerwy |
|----|--|----------|-------|--------------|---------|
| 1  | v rise   | RIR: 4-6 | 1     | 15pow        | 0 s     |
| 2  | narciarz   | RIR: 4-6 | 1     | 15pow        | 0 s     |
| 3  | Martwy robak (Dead Bug)  | RIR: 2-3 | 1     | 30s          | 30 s    |
| 4  | Wiosłowanie sztangielką w oparciu o stojak                               | RIR: 2-3 | 3     | 6-8pow       | 120 s   |
| 5  | Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki na szerokość barków (nachwył) | RIR: 2-3 | 3     | 6-8pow       | 120 s   |
| 6  | Wiosłowanie na wyciągu poziomym siedząc (nachwył)                        | RIR: 2-3 | 3     | 10-12-6-8pow | 120 s   |
| 7  | Wyciskanie sztangielek nad głowę z rotacją siedząc                       | RIR: 2-3 | 3     | 6-8pow       | 90 s    |
| 8  | Uginanie ramion ze sztangielkami siedząc (podchwył)                      | RIR: 2-3 | 3     | 6-8pow       | 90 s    |
| 9  | Prostowanie ramion z linką wyciągu górnego stojąc                        | RIR: 2-3 | 3     | 6-8pow       | 90 s    |
| 10 | Unoszenie nóg i bioder na ławce skośnej w dół                            | RIR: 0   | 3     | 10-12pow     | 60 s    |

*Liczba serii: 24*

## TRENING 3

*Brzuch, Czworogłowe ud, Dwugłowe ud, Pośladki*

|   | Ćwiczenie   | Uwagi    | Serie | Powtórzenia | Przerwy |
|---|---|----------|-------|-------------|---------|
| 1 | hip hinge z guma  | RIR: 4-6 | 1     | 15          | 120 s   |
| 2 | Przysiad  | RIR: 4-6 | 1     | 15          | 120 s   |
| 3 | Plank   | RIR: 4-6 | 1     | 30s         | 120 s   |
| 4 | Wznosy bioder ze sztangą leżąc  | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 180 s   |
| 5 | Odwodzenie nóg na maszynie w pochyleniu do przodu siedząc             | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 180 s   |
| 6 | Odwodzenie prostej nogi do tyłu z obciążnikiem na kostce w pochyleniu | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 180 s   |
| 7 | Martwy ciąg na prostych nogach ze sztangą                             | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 180 s   |
| 8 | wejscie na skrzynię   | RIR: 3   | 3     | 10-12pow    | 180 s   |
| 9 | Wykrok ze sztangielkami   | RIR: 3   | 3     | 10-12pow    | 180 s   |

*Liczba serii: 21*

## TRENING 4

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

|    | Ćwiczenie   | Uwagi    | Serie | Powtórzenia | Przerwy |
|----|---|----------|-------|-------------|---------|
| 1  | cuban press z hantlami  | RIR: 4-6 | 2     | 15          | 0 s     |
| 2  | Przyciąganie gumy z góry do twarzy stojąc (Face Pull)                     | RIR: 4-6 | 2     | 15          | 0 s     |
| 3  | Unoszenie ramion ze sztangielkami do boku siedząc                         | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 180 s   |
| 4  | Rozpiętki na ławce skośnej w górę   | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 180 s   |
| 5  | Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki na szerokość barków (nachwył)  | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 180 s   |
| 6  | Wiosłowanie sztangielkami na ławce skośnej w górę leżąc przodem (szeroko) | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 180 s   |
| 7  | Przyciąganie linki wyciągu górnego do twarzy stojąc (Face Pull)           | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 180 s   |
| 8a | Uginanie ramion ze sztangielkami na ławce skośnej w górę siedząc          | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 90 s    |
| 8b | Prostowanie ramion z linką wyciągu zza głowy w opadzie tułowia            | RIR: 3   | 3     | 8-12pow     | 90 s    |

*Liczba serii: 25*

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

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.