

PLAN TRENINGOWY DLA KOBIET

Trening A

Ćwiczenie

Powtórzenia

Serie

Uwagi

1. Kickback –
wypychanie nogi
do tyłu na
maszynie

12-15

3

Jedna noga,
napięcie w górze

2. Suwnica (leg
press)

12

3

Ustaw stopy
wysoko dla
aktywacji
pośladków

3. Przyciąganie
drążka do klatki
(lat pulldown)

10-12

4

Łopatki razem, nie
odchylaj się

4. Chest press–
wyciskanie na
maszynie

10

3

Stały ruch, nie
blokuj łokci

5. Unoszenie
ramion na
maszynie (barki)

12-15

3

Nie unosź powyżej
barków

PLAN TRENINGOWY DLA KOBIET

Trening B

Ćwiczenie	Powtórzenia	Serie	Uwagi
1. Hip thrust (na ławce z hantlą)	12-15	3	Mocne spięcie w górze, pauza
2. Wykroki w miejscu (z hantlami lub bez)	10 na nogę	3	Prosty tułów, kolana nie za palce
3. Wiosłowanie hantlami w opadzie	10-12	3	Proste plecy, łopatki razem
4. Wyciskanie hantli na ławce leżąc	10-12	3	Powoli, pełny zakres ruchu
5 Wyciskanie hantli nad głowę siedząc	10-12	3	Łokcie lekko do przodu

PLAN TRENINGOWY DLA KOBIET

Trening C

Ćwiczenie	Powtórzenia	Serie	Uwagi
1. Glute bridge	15	3	Mocny ścisk w górze, wolny powrót
2. Przysiad z TRX	12-15	3	Biodra w tył, napięty brzuch
3. TRX row, przyciąganie na TRX	10	3	Utrzymuj prostą sylwetkę
4. Unoszenie hantli w bok	15	2-3	Mały ciężar, kontrolowany ruch
5. Pompki na ławce/ przy ścianie	10-12	3	Ciało w jednej linii, napięty core