

PLAN TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Trening A

Ćwiczenie	Powtórzenia	Serie	Uwagi
1. Suwnica (leg press)	10	3	Nogi na szerokości bioder
2. Przyciąganie drążka do klatki (łat pulldown)	10	3	Nie odchylaj za bardzo tułowia
3. Wyciskanie na maszynie (chest press)	10	4	Powoli wracaj do pozycji startowej
4. Unoszenie ramion hantlami w bok (barki)	10	3	Nie podnoś zbyt wysoko
5. Uginanie ramion sztangą łamaną	10	3	Trzymaj łokcie nieruchomo
6. Prostowanie ramion na wyciągu	12	3	Nie odchylaj ciała do tyłu
7. Deska (plank)	30-60s	3	Pilnujemy prawidłowej pozycji

PLAN TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Trening B

Ćwiczenie	Powtórzenia	Serie	Uwagi
1. Przysiady z własną masą ciała lub z TRX	12	3	Kolana nie wychodzą za płace
2. Wiosłowanie siedząc (maszyna lub wyciąg)	10	3	Ściągaj łopatki do siebie
3. Wyciskanie hantli na ławce płaskiej	10	3	Ściągaj łopatki, nie blokuj łokci
4. Wyciskanie hantli nad głowę siedząc	8	3	Łokcie lekko do przodu
5. Uginanie ramion z hantlami (młotkowe)	10	3	Dłonie w ustawieniu neutralnym
6. Prostowanie ramienia z hantlami z za głowy	8-10	3	Pracujemy jednorącz
7. Spięcia brzucha na macie	8	3	Przyklejamy odcinek lędźwiowy do maty

PLAN TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Trening C

Ćwiczenie	Powtórzenia	Serie	Uwagi
1. Wykroki w miejscu z własną masą ciała	10	3	Trzymaj prosty tułów
2. Przyciąganie na TRX	10	3	Trzymaj napięcie ciała
3. Pompki na ławce	10	3	Plecy proste, łokcie pod kątem 45 stopni
4. Unoszenie hantli w przód	10	3	Mały ciężar, kontrolowany ruch
5. Biceps na wyciągu (linka dolna)	10-12	3	Wolne tempo
6. Triceps kickback z hantlami	10-12	3	Trzymaj łokcie wysoko, nie machaj