

PLAN TRENINGOWY DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

Trening A

Ćwiczenie	Powtórzenia	Serie	Uwagi
1. Przysiady ze sztangą lub goblet squat	8-10	4	Powoli, głębokość do kąta prostego
2. Wiosłowanie hantlami/ sztangą	10-12	3	Plecy proste, łopatki ściągnięte
3. Wyciskanie hantli na ławce płaskiej	8-10	3	Powoli opuszczaj
4. Wyciskanie hantli nad głowę siedząc	10	3	Pełen zakres ruchu, bez wyginania
5. Uginanie hantli z supinacją	12	3	Bez bujania tułowiem
6. Francuskie wyciskanie sztangi	12	3	Łokcie blisko głowy
7. Deska (plank)	60-90s	3	Pilnujemy prawidłowej pozycji

PLAN TRENINGOWY DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

Trening B

Ćwiczenie	Powtórzenia	Serie	Uwagi
1. Wyprostu nóg na maszynie siedząc	12-15	3	Powolny ruch do pełnego spięcia
2. Przyciąganie drążka do karku	10-12	3	Ściągaj łopatki do siebie
3. Chest press (maszyna)	10-12	3	Utrzymuj stałe napięcie
4. Unoszenie hantli w bok	15	3	Na wysokość barków, kontrolowany ruch
5. Uginanie ramion na modlitewniku	12-15	3	Powoli opuszczaj ciężar
6. Prostowanie ramion na wyciągu (linka)	12-15	3	Stań stabilnie, łokcie nieruchome
7. Spięcia brzucha na macie	15	3	Przyklejamy odcinek lędźwiowy do maty

PLAN TRENINGOWY DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

Trening C

Ćwiczenie	Powtórzenia	Serie	Uwagi
1. Wykroki chodzone z hantlami	10 na nogę	3	Długi krok, proste plecy
2. Wiosłowanie na wyciągu dolnym	10-12	3	Proste plecy, kontrola łopatek
3. Pompki klasyczne lub na podwyższeniu	12-15	3	Ciało w linii proste, napięty core
4. Wznosy w opadzie(tylny akton)	15	3	Mały ciężar, bez wymachu, łokcie lekko ugięte
5. Uginanie sztangą łamaną	10-12	3	Wolne tempo, napięcie, nie bujamy się
6. Triceps kickback z hantlami	12-15	3	Nie ruszaj ramieniem, tylko przedramieniem.