

TRENUJ RAZEM Z



PLAN TRENINGOWY

BODYBUILDING

ROZGRZEWKA

Rozgrzej mięśnie przed treningiem w celu uniknięcia kontuzji.

1. ROZGRZEWKA NA URZĄDZENIU CARDIO - 5-10'
2. KRAŻENIA RAMION W PRZÓD I W TYŁ - 20 POWTÓRZEŃ
3. SKRĘTOSKŁONY - 20 POWTÓRZEŃ
4. PRZYSIADY - 15 POWTÓRZEŃ
5. ZAKROKI W MIEJSCU - 20 POWTÓRZEŃ
6. NAPRZEMIENNE SIĘGANIE DO KOSTEK W PODPORZE
PRZODEM - 20 POWTÓRZEŃ
7. BIEG BOKSERSKI W MIEJSCU - 30 SEKUND

PLAN TRENINGOWY



4 serie / 10 powtórzeń

1. PRZYSIAD ZE SZTANGĄ Z TYŁU



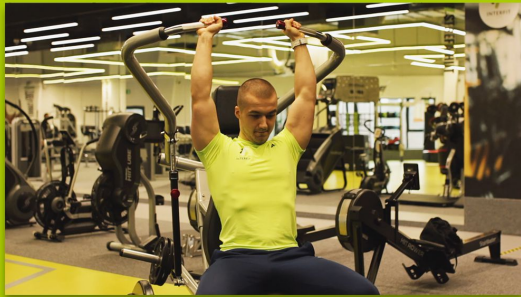
4 serie / 10 powtórzeń

2. WYCISKANIE HANTLI NA ŁAWCE POZIOMEJ



4 serie / 10 powtórzeń

**3. WIOSŁOWANIE PÓŁSZTANGĄ
W OPADZIE TUŁOWIA**



4 serie / 10 powtórzeń

4. WYCISKANIE NAD GŁOWĘ NA MASZYNIE



4 serie / 10 powtórzeń

5. MARTWY CIĄG NA PROSTYCH NOGACH



4 serie / 12 powtórzeń

6. UGINANIA PRZEDRAMION CHWYTEM MŁOTKOWYM NA MASZYNIE

***SPRAWDŹ RÓWNIEŻ
NASZ KANAŁ***



DO ZOBACZENIA!