

TRENUJ RAZEM Z



PLAN TRENINGOWY

FULL BODY WORKOUT

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 / 8-12 powtórzeń

**1. ŚCIĄGANIE RAMION NA
MASZYNIE PODCHWYTEM**



4 serie / 8-12 powtórzeń

2. WYPYCHANIE NÓG NA MASZYNIE/SUWNICY



4 serie / 6-10 powtórzeń

3. WYCISKANIE NA ŁAWCE POZIOMEJ



4 serie / 6-10 powtórzeń

4. ŚCiąGANIE LINEK WYCIĄGU GóRNEGO (TRICEPS)



4 serie / 8-15 powtórzeń

5. UGINANIE PRZEDRAMION ZE SZTANGĄ



4 serie / 10-15 powtórzeń

6. WZNOSY HANTLI BOKIEM



4-6 serii / 30 sekund

7. DESKA/PLANK

***SPRAWDŹ RÓWNIEŻ
NASZ KANAŁ***



DO ZOBACZENIA!