INTERFIT CLUB

TRENUJ RAZEM Z INTERFIT CLUB

PLAN TRENINGOWY

SIŁA

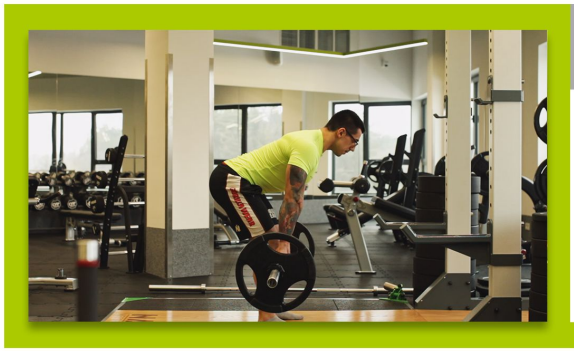
ROZGRZEWKA

Rozgrzej mięśnie przed treningiem w celu uniknięcia kontuzji.

1. ROZGRZEWKA NA URZĄDZENIU CARDIO - 5-10’
2. KRĄŻENIA 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

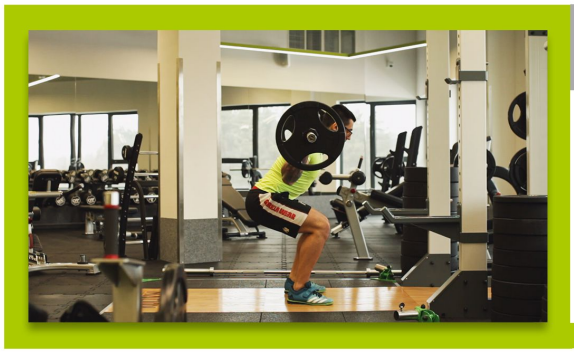
INTERFIT CLUB

PLAN TRENINGOWY



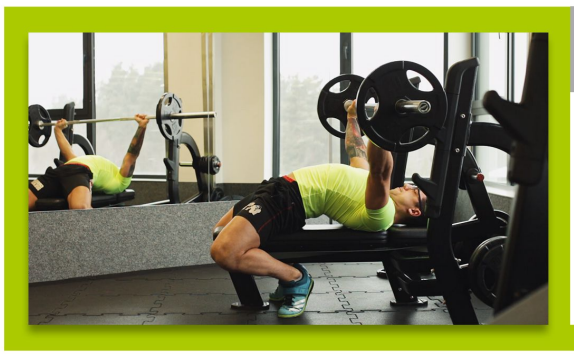
5 serii / 5 powtórzeń

1. MARTWY CIĄG



4 serie / 6 powtórzeń

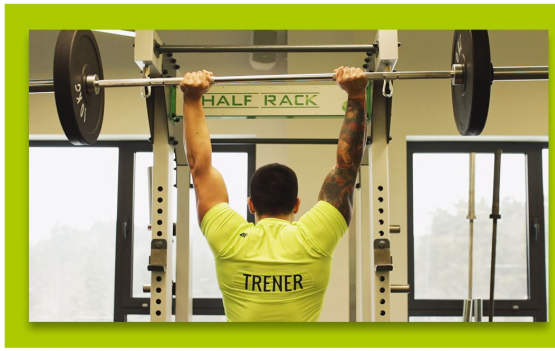
2. PRZYSIAD ZE SZTANGĄ Z TYŁU



5 serii / 5 powtórzeń

3. WYCISKANIE NA ŁAWCE POZIOMEJ

INTERFIT CLUB

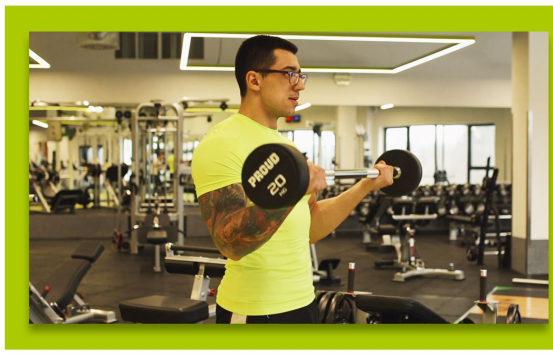


4 serie / 6 powtórzeń

4. WYCISKANIE SZTANGI NAD GŁOWĘ

4 serie / 8 powtórzeń

5. WIOSŁOWANIE SZTANGĄ W OPADZIE TUŁOWIA



4 serie / 8 powtórzeń

6. UGINANIA PRZEDRAMION ZE SZTANGĄ STOJĄC

INTERFIT CLUB

INTERFIT CLUB

SPRAWDŹ RÓWNIEŻ NASZ KANAŁ

YouTube INTERFIT CLUB

DO ZOBACZENIA!