

TRENUJ RAZEM Z



PLAN TRENINGOWY

WAKACYJNA SYLWETKA

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. WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE
SKOŚNEJ GŁOWĄ DO GÓRY**



4 serie / 12 powtórzeń

2. ZAKROKI Z HANTLAMI



4 serie / 10 powtórzeń

3. PODCIĄGANIE CHWYTEM NEUTRALNYM



4 serie / 12 powtórzeń

4. UGINANIE PODUDZI SIEDZĄC NA MASZYNIE



3 serie / 15 powtórzeń

5. WZNOSY BOCZNE Z HANTLAMI



3 serie / 12 powtórzeń

6. UGINANIE PRZEDRAMION Z HANTLAMI Z SUPINACJĄ



3 serie / 12 powtórzeń

7. PROSTOWANIE PRZEDRAMION ZE SZNUREM Z WYCIĄGU GÓRNEGO

***SPRAWDŹ RÓWNIEŻ
NASZ KANAŁ***



DO ZOBACZENIA!