

Dobry start

Fragment PDF - przykład układu programu

Dla osób rozpoczynających trening na siłowni, które chcą uporządkować ćwiczenia i zbudować regularność.

Trening A · całe ciało

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa
Przysiad z hantlęm	3	8-12	90 s
Wyciskanie hantli na ławce	3	8-12	90 s
Wiosłowanie na wyciągu	3	8-12	90 s
Martwy ciąg rumuński z hantlami	2	8-12	90 s

To fragment demonstracyjny, a nie pełna sesja ani indywidualna porada. Pełny program obejmuje harmonogram oraz instrukcje rozgrzewki, doboru obciążenia i progresji. Sprzedaż nie jest jeszcze aktywna.