

Forma w domu

Fragment PDF - przykład układu programu

Dla początkujących, którzy chcą trenować w domu z hantlami. Program całego ciała z akcentem na ramiona i barki.

Trening A - całe ciało

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa
Przysiad z hantlem	2	8-12	90 s
Wyciskanie hantli na podłodze	2	8-12	90 s
Wiosłowanie hantlem w opadzie	2	10 / strona	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.