

Pięć dni struktury

Fragment PDF - przykład układu programu

Dla doświadczonych osób, które mogą regularnie ćwiczyć pięć dni. Podział góra / dół oraz push / pull z akcentem na klatkę, ramiona i barki.

Trening A • góra ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa
Wyciskanie sztangi na ławce	3	6-8	150 s
Wiosłowanie na wyciągu	3	8-12	120 s
Ściąganie drążka wyciągu	3	8-12	90 s
Wyciskanie hantli nad głowę	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.