

Mocne plecy

Fragment PDF - przykład układu programu

Dla osób znających podstawy treningu siłowego. Więcej pracy nad plecami i stabilizacją, z uwzględnieniem nóg oraz ruchów wypychania. To nie program rehabilitacji.

Trening A - całe ciało

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa
Wiosłowanie na wyciągu	3	8-12	90 s
Wypychanie na suwnicy	2	8-12	90 s
Wyciskanie na maszynie	2	8-12	90 s
Ściąganie drążka wyciągu	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.