

Siła i struktura

Fragment PDF - przykład układu programu

Dla osób z dużym doświadczeniem. Cztery rozbudowane sesje z naciskiem na siłę i pracę całego ciała.

Trening A - dół ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa
Przysiad ze sztangą	4	4-6	180 s
Martwy ciąg rumuński	3	8-10	150 s
Wykrok w tył	2	8-10 / noga	90 s
Wspięcia na palce	3	12-15	60 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.