

Silna podstawa

Fragment PDF - przykład układu programu

Dla osób znających podstawy. Zrównoważony program góra / dół z większym akcentem na nogi i plecy.

Trening A - dół ciała

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa
Przysiad ze sztangą	3	6-8	150 s
Martwy ciąg rumuński	3	8-10	120 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.