

Start 2x w tygodniu

Fragment PDF - przykład układu programu

Dla początkujących, którzy mają dwa krótkie okna w tygodniu. Podstawowe wzorce ruchu i prosta organizacja treningu.

Trening A - całe ciało

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa
Wypychanie na suwnicy	2	8-12	90 s
Wyciskanie na maszynie	2	8-12	90 s
Wiosłowanie na maszynie	2	8-12	90 s
Dead bug	2	6 / strona	45 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.