

# Trzy krótkie sesje

## Fragment PDF - przykład układu programu

Dla osób znających podstawy, które wolą trzy krótkie sesje na siłowni zamiast długich treningów.

### 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.