

Trening A

Nazwa ćwiczenia	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Dzień Treningowy						
Wykroki chodzone	3	30							
Podciąganie na Przeciwwadzę	4	12							
Wyciskanie na maszynie	3	12							
Prostowanie nóg na maszynie	4	15							
Ściąganie drążka wyciągu górnego	3	10							
Uginanie nóg na maszynie	3	20							
wyciskanie nad głowę na maszynie	3	15							
Brzuch na maszynie	4	30							