

Trening A

Nazwa Ćwiczenia	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Data treningu						
Wykroki	2	20/nogę							
Przysiad bułgarski	3	10-12-15							
Hip thrust	3	20-15-10							
Spięcia brzucha	3	25							
plank	3	Max (min 45sec)							
Ściąganie drążka wyciągu górnego	3	12-10-8							
Wiosłowanie do podbrzusza V	3	10-12-15							
Wyciskanie nad głowę na maszynie	3	12							
Uginanie ramion hantlami stojąc naprzemiennie	2	10-12							
Prostowanie ramion na warkoczu	2	10-12							

Tabela B

Nazwa Ćwiczenia	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Data treningu						
Wznosy tułowia na ławce Rzymskiej	2	10							
Podciąganie na przeciwwadze	4	12-15-15-20							
Narciarz linkamii	3	12-12-15							
Wyciskanie na maszynie na klatkę	3	12							
Rozpiętki na maszynie PecFly	2	10							
Battle Rope	3	30 sec							
Mountain climbers	3	45-60-90sec							
Zdechły robal	3	50							

## Trening C

Nazwa Ćwiczenia	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Data treningu						
pompki na TRX	2	max							
Burpees	3	12-10-8							
Przysiad na TRX	3	15							
Wiosłowanie na Hammer typ neutralny	3	12-10-8							
wiosłowanie australijskie	3	12-10-8							
Wyprosty nóg na maszynie	3	12-15-20							
Uginanie nóg na maszynie	3	20-15-10							
Y-Raise z hantlami na ławce 60*	3	10							
Maszyna na brzuch	3	10							
Wznosy nóg nad głowę leżąc na plecach (świeca)	3	15							