

Push

Nazwa Ćwiczenia	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Data treningu						
Wyciskanie sztangi na skosie dodatnim	3	8; 10; 12							
Wyciskanie sztangielek na ławce dodatniej 15*	3	5; 10; 15							
Pompki	2	Max (min 10)							
Rozpiętki w bramie na linkach wyciągu dolnego	2	15							
Wyciskanie sztangi na maszynie Smithie w wąskim chwycie na ławce płaskiej	3	8							
Francuskie wyciskanie sztangielki jednorącz zza głowy siedząc	2	12							
Prostowanie ramion na drążku wyciągu górnego nachwytem	2	20							
Wznosy ramion przed siebie naprzemiennie z hantlami z chwytu neutralnego do podchwytu	3	8; 10; 12							
Wyciskanie sztangielek nad głowę siedząc	3	8; 10; 12							
Spięcia brzucha leżąc na plecach i sięgamy dłońmi do kolan	3	20							
Plank	3	Max (min 45 sec)							

Pull

Nazwa Ćwiczenia	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Data treningu						
Podciąganie na drążku/ Przeciwwadzę	3	Max (minimum 10)							
Wiosłowanie półsztangą	3	8, 10, 12							
Ściąganie linki wyciągu górnego siedząc bokiem jednorącz (ruski kormoran)	2	15, 12							
Wiosłowanie szerokim chwytem do klatki piersiowej	3	10							
Odwrotny butterfly	3	15, 12, 10							
Wznosy ramion w oparciu klatki piersiowej o ławkę 70* (tył barku)	3	20							
Uginanie ramion na maszynie hammer	3	8, 10, 12							
Uginanie ramion w bramie stojąc. Ramie równoległe do podłoża (herkulesy)	3	12/ rękę							
Uginanie ramion ze sztangą w oparciu klatki o ławkę (spider curl)	2	W systemie 21							
Brzuszek na maszynie	3	20							
Wznosy nóg do drążka	3	Max (min 8)							

Legs

Nazwa Ćwiczenia	Liczba Serii	Liczba Powtórzeń	Data treningu						
Wykroki chodzone	2	30							
Wypychanie nóg na suwnicy 45*	3	20-15-10							
Wyprosty nóg na maszynie	3	10-12-15							
Martwy Ciąg na prostych nogach	3	10							
Uginanie nóg na maszynie siedząc	3	10-12-12							
Żuraw	3	10							
Hip Thrust	3	20-12-6							
Łydkownica	3	20							
Wspięcia na palce stojąc na stepie	2	50							
Sięganie kostek leżąc na plecach	3	15/ stronę							
Przenoszenie piłki z kolan zza głowę	3	10							