



Plan treningowy
początkujący na 6 miesięcy



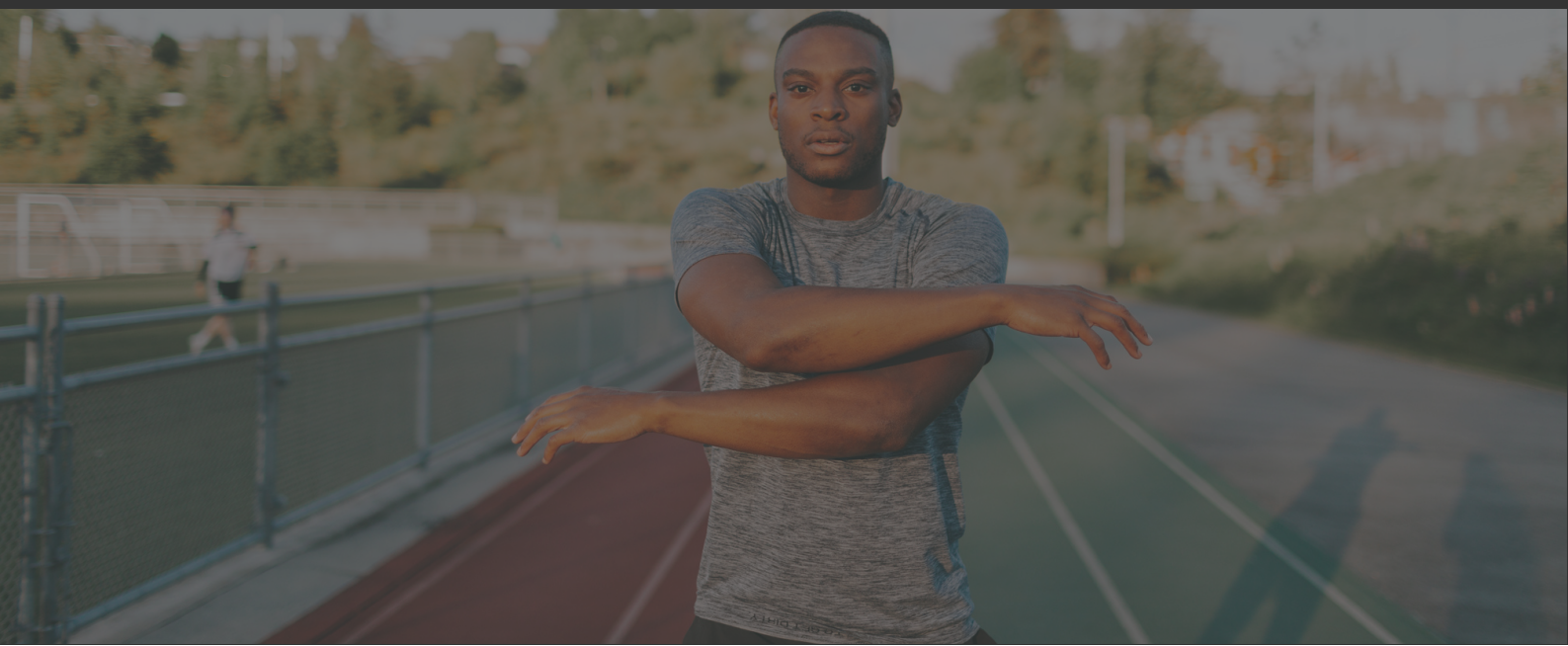
3X FBW

NATURALNIE
EILNY



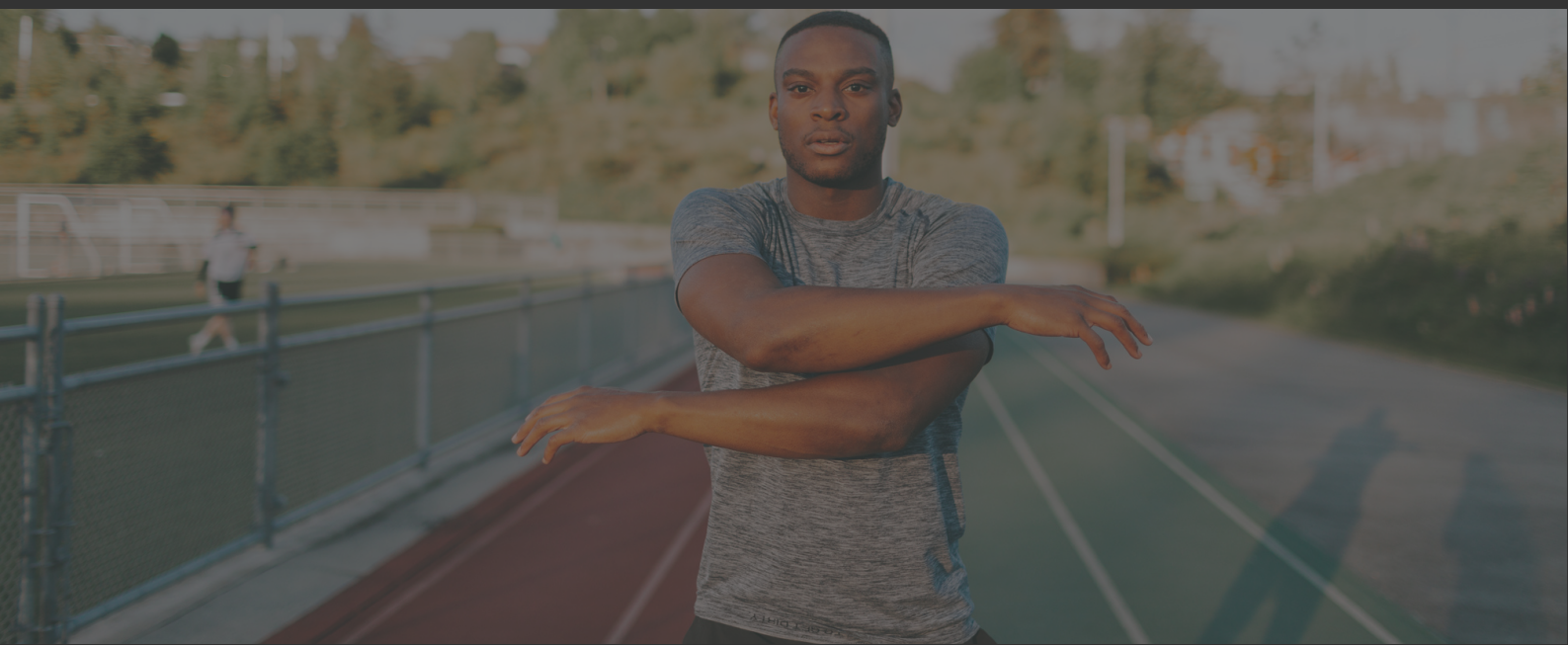
ROZGRZEWKA WSTĘPNA

- 15X WYMACHY NÓG
- 15X WYMACHY RĄK
- 20X ODWODZENIE GUMY NAD GŁOWĄ
- 2X12 FACEPULL
- 2X12 ŚCiąGANIE DRAŻKA GÓRNEGO WYCIĄGU NACHWYTEM
- 2X10 GOBLET SQUAD Z LEKKIM KETTLEBELL



ROZGRZEWKA GŁÓWNA

- PRZY NIEKTÓRYCH ĆWICZENIACH BĘDZIE WYMAGANA ROZGRZEWKA Z MNIEJSZYM OBCIĄŻENIEM.
- JEŚLI PRZY ĆWICZENIU BĘDZIE DOPISANE + ROZGRZEWKA, NALEŻY WYKONAĆ 1 SERIĘ 12 POWTÓRZEŃ Z 50 % OBCIĄŻENIEM KTÓRYM BĘDZIEMY ĆWICZYĆ W PLANIE TRENINGOWYM, NASTĘPNIE 8 POWTÓRZEŃ Z 75% OBCIĄŻENIEM, WTEDY MOŻEMY PRZYSTĄPIĆ DO SERII GŁÓWNYCH.



TRENING FBW(A)

- 3X10 WYCISKANIE SZTANGI NA PŁASKIEJ ŁAWECZCE + ROZGRZEWKA
- 3X10 ŚCiąGANIE DRAŻKA GÓRNEGO WYCIĄGU DO KLATKI PIERSIOWEJ + ROZGRZEWKA
- 4X10 PRZYSIAD ZE SZTANGĄ + ROZGRZEWKA
- 3X12 FRANCUSKIE WYCISKANIE SZTANGI
- ŁAMANEJ LEŻĄC NA ŁAWCE POZIOMEJ
- 3X12 WZNOSY BOKIEM HANTLAMI
- 4X12 WSPIĘCIA NA PALCE STOJĄC NA
- SUWNICY + ROZGRZEWKA



TRENING FBW(B)

- 3X10 WYCISKANIE SZTANGI NA SKOSIE DODATNIM + ROZGRZEWKA
- 3X10 WIOSŁOWANIE SZTANGĄ + ROZGRZEWKA
- 3X10 WYKROKI + ROZGRZEWKA
- 3X12 UGINANIE RAMION Z HANTLAMI SIEDZĄC NA ŁAWCE SKOŚNEJ
- 3X12 WZNOSY BOKIEM LINKI WYCIĄGU DOLNEGO
- 3X12 PRZYCIĄGANIE LINEK WYCIĄGU GÓRNEGO DO TWARZY
- 3X12 WSPIĘCIA NA PALCE STOJĄC NA SUWNICY + ROZGRZEWKA



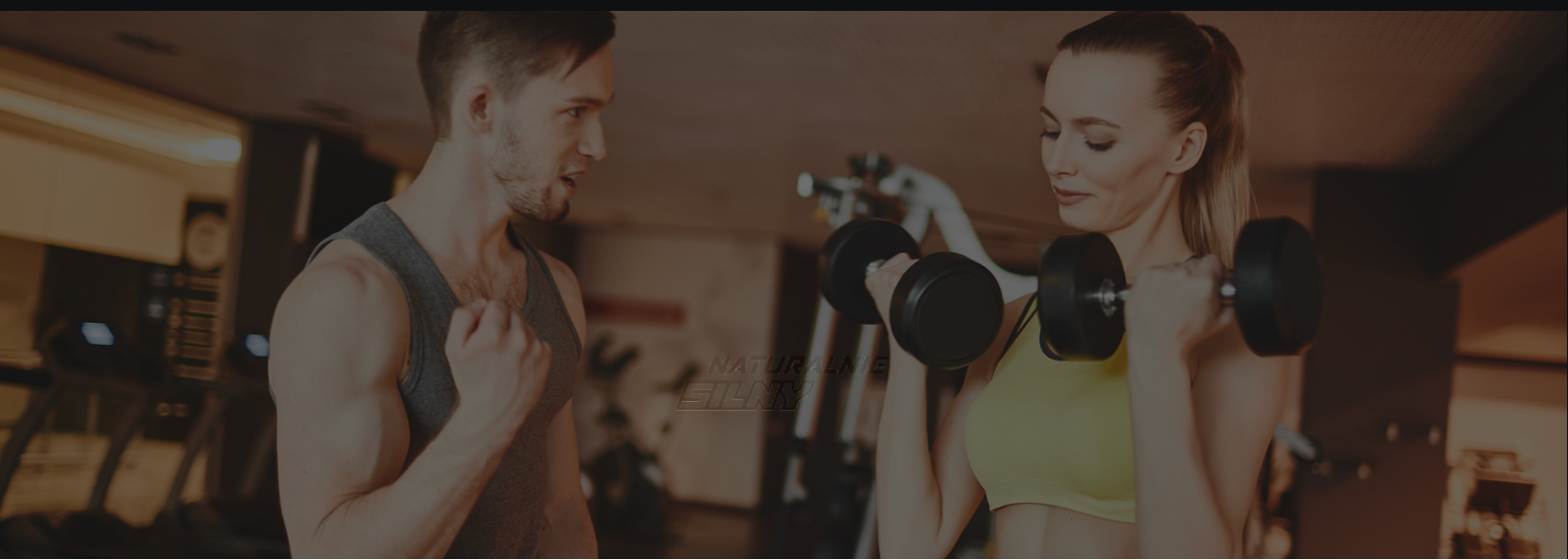
TRENING FBW (C)

- 3X10 WYCISKANIE SZTANGI NA PŁASKIEJ ŁAWECZCE + ROZGRZEWKA
- 3X10 PRZYCIĄGANIE UCHWYTU "V" LINKI WYCIĄGU POZIOMEGO SIEDZĄC + ROZGRZEWKA
- 4X10 PRZYSIAD ZE SZTANGĄ + ROZGRZEWKA
- 3X12 SPIĘTKI NA BRAMIE
- 3X12 WYPROSTY PRZEDRAMION NA WYCIĄGU GÓRNYM
- 3X12 UGINANIE RAMIENIA W OPARCIU O KOLANO
- 3X12 UNOSZENIE HANTLI W OPADZIE TUŁOWIA
- 3X12 WSPIĘCIA NA PALCE STOJĄC NA SUWNICY + ROZGRZEWKA



PROGRESJA

- PŁASKIE WYCISKANIE, WYCISKANIE SKOS DODATNI, PRZYSIAD ZE SZTANGĄ, WYKROKI, WIOSŁOWANIE SZTANGĄ +2,5KG CO TYDZIEŃ.
- PRZYCIĄGANIA UCHWYTU "V", PRZYCIĄGANIE DRAŻKA GÓRNEGO WYCIĄGU DO KLATKI +2,5KG CO 2 TYGODNIE.
- IZOLACYJNE ĆWICZENIA + 1 POWTÓRZENIE CO TYDZIEŃ, PO DOJŚCIU DO 16 POWTÓRZEŃ W KAŻDEJ SERII ZWIĘKSZENIE OBCIĄŻENIA I ZBICIE POWTÓRZEŃ DO 12 I PONOWNE DOKŁADANIE PO 1 POWTÓRZENIU CO TYDZIEŃ.



PRZERWY

- WIELOSTAWOWE ĆWICZENIA (PŁASKIE WYCISKANIE, WYCISKANIE DODATNI SKOS, WIOSŁOWANIE, PRZYCIĄGANIE UCHWYTU "V", PRZYCIĄGANIE DRAŻKA DO KLATKI, PRZYSIADY, WYKROKI) 2-3 MINUTY PRZERWY MIĘDZY SERIAMI.
- IZOLACYJNE (UGINANIA RAMION, WYPROSTY PRZEDRAMION, WZNOSY, UNOSZENIA HANTLI, SPIĘTKI, WSPIĘCIA NA PALCE) 0,5-1 MINUTA PRZERWY MIĘDZY SERIAMI.



UWAGI

- ZACZNIJ OD MAŁYCH OBCIĄŻEŃ I SKUP SIĘ NA POPRAWNEJ TECHNICE. ZAŁÓŻMY W SERII ĆWICZENIOWEJ DANEGO ĆWICZENIA MUSISZ ZROBIĆ 10 POWTÓRZEŃ, ZACZNIJ OD TAKIEGO OBCIĄŻENIA Z KTÓRYM MOŻESZ ZROBIĆ MAKSYMALNIE OK. 16 POWTÓRZEŃ, ŻEBY MIEĆ ZAPAS POWTÓRZEŃ I CO TYDZIEŃ DOKŁADAJ OBCIĄŻENIE LUB POWTÓRZENIA ZGODNIE Z PROGRESJĄ ROZPISANĄ WYŻEJ.
- JEŚLI POD RZĄD 2 TRENINGÓW NIE DASZ RADY WYKONAĆ ZAMIERZONEJ ILOŚCI POWTÓRZEŃ W DANYM ĆWICZENIU TO NALEŻY ZREDUKOWAĆ OBCIĄŻENIE O 10% I PONOWNIE ZACZĄĆ PROGRESOWAĆ.

