

Rozgrzewka	Strefa, maszyna	Czas	Program	Uwagi
Cardio	Cardio – Eliptyki lub Wiosła	5 min	Bez programu	Level 6-8
Trening	Strefa, maszyna	Ilość serii / powtórzeń	Ciężar	Uwagi
Klatka piersiowa – wyciskanie na ławce płaskiej	Ławka pozioma z gryfem	3×16	Stały	Powolne opuszczanie sztangi, dynamiczne wyciśnięcie, łokcie na boki, nie prostować do końca Zobacz wideo
Klatka piersiowa – wyciskanie na ławce dodatniej	Ławka pozioma z gryfem	3×16	Stały	Opuszczanie sztangi do górnej części klatki piersiowej, dynamiczne wyciskanie Kąt ławki 45°
Klatka piersiowa – wyciskanie na ławce płaskiej	Maxrack – Suwnica 3D	2xMax		Dynamiczne wyciśnięcie, łokcie na boki, nie prostować do końca
Plecy – podciąganie	Drążek	3xmax	Stały	Podciąganie dynamicznie na drążku nachwytem Zobacz wideo
Plecy – przyciąganie	Wieża wielostacyjna	3×12	Stały	Ściąganie zza karku, statycznie

				Zobacz wideo
Plecy	Wieża wielostacyjna	3×12	Stały	Uchwyt trójkątny przestrzenny, przyciąganie do splotu, dynamicznie Zobacz wideo
Barki – wyciskanie	Hantle	3×12	Stały	Wyciskanie po łuku, dynamicznie, stojąc
Barki – unoszenie hantelek bokiem w górę	Hantle	4×10	Stały	Barki wyżej od przedramion, dynamicznie, stojąc Zobacz wideo
Tricepsy – francuskie wyciskanie	Gryf olimpijski lekko łamany	4×10	Stały	Uchwyt łamany, łokcie blisko tułowia Zobacz wideo Ja robię tą wersję
Bicepsy	Gryf olimpijski lekko łamany	4×12	Stały	Ugięcia do momentu pełnego napięcia mięśni, dynamiczne powtórzenia Zobacz wideo
Brzuch	Piłka gimnastyczna	4×15	Stały	Scyzoryk z piłką w podporze przodem Zobacz

wideo				
Brzuch	Piłka gimnastyczna	4×15	Stały	Przenoszenie nóg na boki w leżeniu tyłem Zobacz wideo
Brzuch	Wieża wielostacyjna	4×15	Stały	Spięcia brzucha na wyciągu klęcząc Zobacz wideo
Zakończenie	Strefa, maszyna	Czas	Program	Uwagi
Cardio	Cardio – Eliptyki lub Wiosła	5 min	Bez programu	Level 6-8
Ćwiczenia rozciągające		20-30 min		