START — FBW A/B | TYDZIEŃ 1 (A–B–A)

Imię: _____ Tydzień od: _____ do: _____

WYNIK SERII: kg / powt. / RIR np. 80 / 12 / 2 (bez ciężaru: powt. / RIR)

RIR (0–10, całkowity) = powtórzenia w zapasie; RIR 2 = jeszcze 2. J = jakość ruchu.

Rozgrzej się 5–8 min; serie rozgrzewkowe nie liczą się jako robocze. Zaznacz po ćwiczeniu.

START: przez pierwsze 2 tygodnie wykonuj 1 serię na ćwiczenie; następnie 2. RIR 3–4 → 2–3.

PONIEDZIAŁEK — Nauka podstaw na maszynach — Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2
☐	Wypychanie na suwnicy	**2 × 10–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Wyciskanie na maszynie siedząc	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Wiosłowanie na wyciągu siedząc	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Uginanie nóg siedząc (maszyna)	**2 × 10–15** RIR 3–4* · 75 s		
☐	Wspięcia na palce	**2 × 12–20** RIR 3–4* · 60 s		
☐	Dead bug	**2 × 6–10 / str.** jakość · 60 s		

ŚRODA — Pierwsze wolne ciężary i ruch z biodra — Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2
☐	Przysiad goblet	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Ściąganie drążka wyciągu górnego	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Wyciskanie hantli na skosie (+)	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Rumuński martwy ciąg z hantlami	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Unoszenie ramion bokiem	**2 × 12–20** RIR 3–4* · 75 s		
☐	Pallof press	**2 × 8–12 / str.** jakość · 60 s		

PIĄTEK — Nauka podstaw na maszynach — Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2
☐	Wypychanie na suwnicy	**2 × 10–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Wyciskanie na maszynie siedząc	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Wiosłowanie na wyciągu siedząc	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Uginanie nóg siedząc (maszyna)	**2 × 10–15** RIR 3–4* · 75 s		
☐	Wspięcia na palce	**2 × 12–20** RIR 3–4* · 60 s		
☐	Dead bug	**2 × 6–10 / str.** jakość · 60 s		

PROGRESJA: górny zakres we wszystkich seriach + właściwy RIR → dołóż najmniejszy dostępny ciężar.

Uwagi / samopoczucie: _____

START — FBW A/B | TYDZIEŃ 2 (B–A–B)

Imię: _____ Tydzień od: _____ do: _____

WYNIK SERII: kg / powt. / RIR np. 80 / 12 / 2 (bez ciężaru: powt. / RIR)

RIR (0–10, całkowity) = powtórzenia w zapasie; RIR 2 = jeszcze 2. J = jakość ruchu.

Rozgrzej się 5–8 min; serie rozgrzewkowe nie liczą się jako robocze. Zaznacz po ćwiczeniu.

START: przez pierwsze 2 tygodnie wykonuj 1 serię na ćwiczenie; następnie 2. RIR 3–4 → 2–3.

PONIEDZIAŁEK — Pierwsze wolne ciężary i ruch z biodra — Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2
☐	Przysiad goblet	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Ściąganie drążka wyciągu górnego	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Wyciskanie hantli na skosie (+)	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Rumuński martwy ciąg z hantlami	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Unoszenie ramion bokiem	**2 × 12–20** RIR 3–4* · 75 s		
☐	Pallof press	**2 × 8–12 / str.** jakość · 60 s		

ŚRODA — Nauka podstaw na maszynach — Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2
☐	Wypychanie na suwnicy	**2 × 10–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Wyciskanie na maszynie siedząc	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Wiosłowanie na wyciągu siedząc	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Uginanie nóg siedząc (maszyna)	**2 × 10–15** RIR 3–4* · 75 s		
☐	Wspięcia na palce	**2 × 12–20** RIR 3–4* · 60 s		
☐	Dead bug	**2 × 6–10 / str.** jakość · 60 s		

PIĄTEK — Pierwsze wolne ciężary i ruch z biodra — Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2
☐	Przysiad goblet	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Ściąganie drążka wyciągu górnego	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Wyciskanie hantli na skosie (+)	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Rumuński martwy ciąg z hantlami	**2 × 8–12** RIR 3–4* · 120 s		
☐	Unoszenie ramion bokiem	**2 × 12–20** RIR 3–4* · 75 s		
☐	Pallof press	**2 × 8–12 / str.** jakość · 60 s		

PROGRESJA: górny zakres we wszystkich seriach + właściwy RIR → dołóż najmniejszy dostępny ciężar.

Uwagi / samopoczucie: _____