# ROZWÓJ — FBW 3 dni

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.

ROZWÓJ: w pierwszych 2 tyg. możesz zrobić 2 zamiast 3 serii izolacji ramion.

## PONIEDZIAŁEK — Priorytet nogi — Data: _____

| | ĆWICZENIE | CEL | SERIA 1 | SERIA 2 | SERIA 3 |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | Przysiad ze sztangą | **3 × 8–12** RIR 2–3 · 150 s | | | |
| ☐ | Ściąganie drążka wyciągu górnego | **3 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s | | | |
| ☐ | Wyciskanie hantli na ławce płaskiej | **2 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s | | | — |
| ☐ | Rumuński martwy ciąg z hantlami | **3 × 8–10** RIR 2–3 · 150 s | | | |
| ☐ | Unoszenie ramion bokiem | **2 × 12–20** RIR 1–3 · 75 s | | | — |
| ☐ | Uginanie przedramion z hantlami | **3 × 10–15** RIR 1–3 · 75 s | | | |

## ŚRODA — Priorytet klatka piersiowa — Data: _____

| | ĆWICZENIE | CEL | SERIA 1 | SERIA 2 | SERIA 3 |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | Wyciskanie sztangi na ławce poziomej | **3 × 8–12** RIR 2–3 · 150 s | | | |
| ☐ | Wiosłowanie na wyciągu siedząc | **3 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s | | | |
| ☐ | Wypychanie na suwnicy | **3 × 10–12** RIR 2–3 · 120 s | | | |
| ☐ | Uginanie nóg siedząc (maszyna) | **3 × 10–15** RIR 2–3 · 90 s | | | |
| ☐ | Unoszenie ramion bokiem | **2 × 12–20** RIR 1–3 · 75 s | | | — |
| ☐ | Prostowanie ramion na wyciągu | **3 × 10–15** RIR 1–3 · 75 s | | | |

## PIĄTEK — Priorytet plecy — Data: _____

| | ĆWICZENIE | CEL | SERIA 1 | SERIA 2 | SERIA 3 |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | Ściąganie drążka wyciągu górnego | **3 × 8–12** RIR 2–3 · 150 s | | | |
| ☐ | Przysiad wykroczny (na nogę) | **2 × 8–12 / nog.** RIR 2–3 · 120 s | | | — |
| ☐ | Wyciskanie hantli na skosie (+) | **3 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s | | | |
| ☐ | Uginanie nóg na maszynie leżąc | **2 × 10–15** RIR 2–3 · 90 s | | | — |
| ☐ | Unoszenie ramion bokiem | **2 × 12–20** RIR 1–3 · 75 s | | | — |
| ☐ | Uginanie przedramion z hantlami | **3 × 10–15** RIR 1–3 · 75 s | | | |
| ☐ | Prostowanie ramion na wyciągu | **3 × 10–15** RIR 1–3 · 75 s | | | |

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

Uwagi / samopoczucie: _____