DOM — masa ciała · 4 dni | CZĘŚĆ 1 / 2

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.

MASA CIAŁA: zapisuj powtórzenia i RIR; w ćwiczeniach jakościowych wpisuj powt. i ocenę J.

PONIEDZIAŁEK Pchanie i lekki opór przyciągania Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2	SERIA 3
☐	Pompki klasyczne	**3 × 6–15** RIR 2–3 · 90 s			
☐	Przyciąganie ramienia z oporem dłoni	**3 × 10–15 / str.** jakość · 60 s			
☐	Pompki pike	**2 × 6–12** RIR 2–3 · 120 s			—
☐	Unoszenie ramion w literę W	**2 × 10–15** jakość · 60 s			—
☐	Uginanie ramienia z oporem dłoni	**2 × 10–15 / str.** jakość · 60 s			—
☐	Dead bug	**2 × 6–10 / str.** jakość · 60 s			—

WTOREK Nogi, pośladki i łydki Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2	SERIA 3
☐	Przysiad z masą ciała	**3 × 10–20** RIR 2–3 · 90 s			
☐	Zakroki z masą ciała	**2 × 8–15 / nog.** RIR 2–3 · 90 s			—
☐	Most biodrowy	**3 × 10–20** RIR 2–3 · 90 s			
☐	Most biodrowy z oddalonymi stopami	**2 × 10–20** RIR 2–3 · 90 s			—
☐	Wspięcia na palce przy ścianie	**3 × 12–25** RIR 2–3 · 60 s			
☐	Spięcia brzucha	**2 × 10–20** RIR 2–3 · 60 s			—

PROGRESJA: osiągnij górny zakres z dobrą techniką, potem utrudnij wariant ćwiczenia.

Uwagi / samopoczucie: _____

DOM — masa ciała · 4 dni | CZĘŚĆ 2 / 2

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.

MASA CIAŁA: zapisuj powtórzenia i RIR; w ćwiczeniach jakościowych wpisuj powt. i ocenę J.

CZWARTEK Ramiona i kontrola łopatek Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2	SERIA 3
☐	Pompki wąskie	**2 × 8–15** RIR 2–3 · 90 s			—
☐	Przyciąganie ramienia z oporem dłoni	**3 × 10–15 / str.** jakość · 60 s			
☐	Pompki pike	**2 × 6–12** RIR 2–3 · 120 s			—
☐	Unoszenie ramion w literę W	**2 × 10–15** jakość · 60 s			—
☐	Uginanie ramienia z oporem dłoni	**2 × 10–15 / str.** jakość · 60 s			—
☐	Bird dog	**2 × 6–10 / str.** jakość · 60 s			—

SOBOTA Nogi — praca jednostronna Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2	SERIA 3
☐	Przysiad wykroczny (na nogę)	**3 × 8–15 / nog.** RIR 2–3 · 90 s			
☐	Most biodrowy jednonóż	**3 × 10–15 / str.** RIR 2–3 · 90 s			
☐	Most biodrowy z oddalonymi stopami	**2 × 10–20** RIR 2–3 · 90 s			—
☐	Wspięcia na palce przy ścianie	**3 × 12–25** RIR 2–3 · 60 s			
☐	Dead bug	**2 × 6–10 / str.** jakość · 60 s			—

PROGRESJA: osiągnij górny zakres z dobrą techniką, potem utrudnij wariant ćwiczenia.

Uwagi / samopoczucie: _____