DOM — sztanga · 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.

SZTANGA: wpisuj ciężar całkowity (gryf + talerze); przy ćwiczeniu z talerzem — ciężar talerza.

PONIEDZIAŁEK — Klatka, plecy i ramiona — Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2	SERIA 3
☐	Pompki klasyczne	**3 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s			
☐	Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia	**3 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s			
☐	Pompki pike	**2 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s			—
☐	Uginanie ramion ze sztangą	**2 × 10–15** RIR 2–3 · 60 s			—
☐	Pompki wąskie	**2 × 8–15** RIR 2–3 · 90 s			—
☐	Dead bug	**2 × 6–10 / str.** jakość · 60 s			—

WTOREK — Przysiad i zawias biodrowy — Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2	SERIA 3
☐	Przysiad z talerzem przy klatce	**3 × 8–15** RIR 2–3 · 120 s			
☐	Rumuński martwy ciąg ze sztangą	**3 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s			
☐	Zakroki z talerzem (na nogę)	**2 × 8–12 / nog.** RIR 2–3 · 120 s			—
☐	Wspięcia na palce z talerzem	**3 × 12–20** RIR 2–3 · 60 s			
☐	Bird dog	**2 × 6–10 / str.** jakość · 60 s			—

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

Uwagi / samopoczucie: _____

DOM — sztanga · 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.

SZTANGA: wpisuj ciężar całkowity (gryf + talerze); przy ćwiczeniu z talerzem — ciężar talerza.

CZWARTEK Plecy, klatka i obręcz barkowa Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2	SERIA 3
☐	Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia	**3 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s			
☐	Pompki klasyczne	**3 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s			
☐	Unoszenie ramion w literę W	**2 × 10–15** jakość · 60 s			—
☐	Uginanie ramion ze sztangą	**2 × 10–15** RIR 2–3 · 60 s			—
☐	Pompki wąskie	**2 × 8–15** RIR 2–3 · 90 s			—
☐	Spięcia brzucha	**2 × 10–20** RIR 2–3 · 60 s			—

SOBOTA Nogi — praca jednostronna Data: _____

	ĆWICZENIE	CEL	SERIA 1	SERIA 2	SERIA 3
☐	Zakroki z talerzem (na nogę)	**3 × 8–12 / nog.** RIR 2–3 · 120 s			
☐	Rumuński martwy ciąg ze sztangą	**3 × 8–12** RIR 2–3 · 120 s			
☐	Przysiad z talerzem przy klatce	**2 × 8–15** RIR 2–3 · 120 s			—
☐	Wspięcia na palce z talerzem	**3 × 12–20** RIR 2–3 · 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: _____