



Gray Zone - Bezpłatny Plan Treningowy dla początkujących

Upper/Lower Body Workout (trening góra/dół) - 4 razy w tygodniu.

Dzień tygodnia	Partia mięśniowa	Ćwiczenie	Ilość serii	Ilość powtórzeń	Ciężar (dobrany indywidualnie)	Czas przerwy między seriami
Poniedziałek	Dół	Martwy ciąg (klasyczny/sumo)	4	8	x	4 min
		Wznosy prostych nóg w leżeniu tyłem z uniesieniem miednicy	3	15	x	3 min
		Spacer farmera	3	16 kroków	x	4 min
		Unoszenie ugiętych nóg w zwisie na drążku	3	10	x	3 min
		Hip thrust	4	8	x	4 min
		Przeskoki nóg przód/tył w podporze przodem	3	15	x	do odpoczynku
		Wyprosty nóg na maszynie	3	12	x	3 min
	Uginanie nóg na maszynie	3	12	x	3 min	
Cardio	Bieżnia/Rowerek/Ergowiosło/Orbitrek	1	15-20 min	-	-	
Wtorek	Góra	Wyciskanie sztangi na ławeczce poziomej	4	8	x	4 min
		Wiosłowanie w opadzie tułowia pod kątem 45 stopni do podłoża	4	8	x	4 min
		Wyciskanie żołnierskie sztangą	3	12	x	3 min
		Przyciąganie linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej (uchwyt wąski)	3	12	x	4 min
		Wyciskanie sztangi na ławeczce skośnej dodatniej	3	10	x	3 min
		Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej (nachwytem)	4	8	x	4 min
		Wznosy hantli bokiem	3	10	x	3 min
	Dead bug	3	45s	x	1 min	
Cardio	Bieżnia/Rowerek/Ergowiosło/Orbitrek	1	15-20 min	x	-	
Środa	-	PRZERWA				
Czwartek	Nogi	Przysiad ze sztangą (high bar)	4	8	x	4 min
		Prostowanie nóg na suwnicy	3	10	x	3 min
		Brzuski Jandy	3	12	x	3 min
		Rumuński martwy ciąg	3	10	x	3 min
		Przysiady ze sztangelkami nad głową	3	12	x	3 min
		Brzuski skośne na ławeczce skośnej ujemnej	3	20 naprzemiennie	x	do odpoczynku
		Uginanie nóg na maszynie	3	12	x	3 min
	Przywodzenie kopenhaskie	3	6 na każdą stronę	x	3 min	
Cardio	Bieżnia/Rowerek/Ergowiosło/Orbitrek	1	15-20 min	x	-	
Piątek	Góra	Podciąganie na drążku (nachwytem)	4	5	x	4 min
		Wyciskanie sztanglek na ławeczce poziomej	3	12	x	3 min
		Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej (podchwytem)	4	8	x	4 min
		Rzpiętki na bramie	3	10	x	3 min
		Wznosy ramion w tył w opadzie tułowia pod kątem 60 stopni	3	8	x	3 min
		Dipy na poręczach	3	8	x	4 min
		Przyciąganie linki wyciągu dolnego w pozycji siedzącej (uchwyt szeroki)	3	12	x	4 min
	Pompki klasyczne/na kolanach	3	15	x	do odpoczynku	
Cardio	Bieżnia/Rowerek/Ergowiosło/Orbitrek	1	15-20 min	x	-	
Sobota	-	PRZERWA				
Niedziela	-	PRZERWA				