



Gray Zone - Bezpłatny Plan Treningowy dla początkujących

FBW (Full Body Workout) – trening całego ciała (3 razy w tygodniu).

Dzień tygodnia	Partia mięśniowa	Cwiczenie	Ilość serii	Ilość powtórzeń	Ciężar (uzupełnia trenujący)	Czas przerwy między seriami
Poniedziałek	Nogi	Przysiad ze sztangą (high-bar)	4	8	X	4 min
	Klatka piersiowa + ramiona (triceps)	Wyciskanie sztangi na ławce poziomej	3	10	X	3 min
	Nogi + plecy	Martwy ciąg (klasyczny/sumo)	4	8	X	4 min
	Plecy + ramiona (biceps)	Wiosłowanie w opadzie tułowia pod kątem 45 stopni	3	10	X	3 min
	Barki + ramiona (triceps)	Wyciskanie żołnierskie	3	10	X	3 min
	Plecy + ramiona (biceps)	Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej	3	10	X	3 min
	Brzuch	Wznosy prostych nóg w leżeniu tyłem z uniesieniem miednicy	4	15	X	do odpoczynku
	Cardio	Bieżnia/Rowerek/Ergowiosło/Orbitrek	1	15-20 min	-	-
	Wtorek		PRZERWA			
Środa	Nogi	Wykroki naprzemienne	4	8	X	4 min
	Plecy + ramiona (biceps)	Podciąganie na drążku	3	10	X	3 min
	Klatka piersiowa + ramiona (triceps)	Dipy na poręczach	3	10	X	3 min
	Nogi	Wypychanie nóg na suwnicy	4	8	X	4 min
	Plecy + ramiona (biceps)	Przyciąganie linki wyciągu dolnego w siadzie prostym	3	10	X	3 min
	Klatka piersiowa + ramiona (triceps)	Wyciskanie sztangi na ławeczce skośnej dodatniej	3	10	X	3 min
	Barki	Wznosy hantli bokiem	3	10	X	3 min
	Brzuch	Mountain Climbers	4	45 min	X	2 min
	Cardio	Bieżnia/Rowerek/Ergowiosło/Orbitrek	1	15-20 min	X	-
Czwartek		PRZERWA				
Piątek	Nogi	Martwy ciąg (klasyczny/sumo)	4	8	X	4 min
	Barki + ramiona (triceps)	Wyciskanie żołnierskie ze sztangielekami	3	10	X	3 min
	Nogi	Przysiad przedni z sztangą na barkach	4	8	X	4 min
	Plecy + ramiona (biceps)	Wiosłowanie w opadzie tułowia równoległe do podłoża	3	10	X	3 min
	Klatka piersiowa + ramiona (triceps)	Wyciskanie sztangi na ławce poziomej	3	10	X	3 min
	Brzuch	Rosyjskie skręty	4	15	X	do odpoczynku
	Nogi + brzuch	Przywodzenie kopenhaskie	3	6 na każdą stronę	X	3 min
	Cardio	Bieżnia/Rowerek/Ergowiosło/Orbitrek	1	15-20 min	X	-
	Sobota		PRZERWA			
Niedziela		PRZERWA				