



Masa/Body-building

trening dla osób które pragną zwiększyć swoją masę mięśniową, propozycja treningowa jest rozdzielona na 3 dni, aby skutecznie i proporcjonalnie rozwijać sylwetkę

Dzień 1 | Nogi + brzuch

	Strefa	Nr maszyny	Nazwa ćwiczenia /urządzenia	Ilość powtórzeń*	Serie	Obciążenie	Przerwa	Uwagi
1.	Maszyny oporowe		Wypychanie nóg na suwnicy	8-12	4	Rośnie co trening	90-120s	
2.	Wolne ciężary		Przysiady ze sztangą na karku	8-12	3-4	Rośnie co trening	90-120s	Dla osób początkujących polecamy przysiady za pomocą taśm TRX
3.	Maszyny oporowe		Uginanie podudzi leżąc na maszynie	8-12	4	Rośnie co trening	90-120s	
4.	Wolne ciężary		Wykroki chodząc	20	3	Rośnie co trening	90-120s	
5.	Maszyny oporowe		Spięcia na palce siedząc na maszynie	8-12	4	Rośnie co trening	90-120s	Jako obciążenie służą nam sztangiutki trzymane w dłoniach lub core bag trzymany na karku
6.	Wolne ciężary		Unoszenie nóg w zwisie na stojaku	10-12	3		30-60s	
7.	Maszyny oporowe		Spięcia brzucha leżąc na maszynie	10-12	3	Rośnie co trening	30-60s	