



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 2 | Klatka piersiowa + plecy

	Strefa	Nr maszyny	Nazwa ćwiczenia /urządzenia	Ilość powtórzeń*	Serie	Obciążenie	Przerwa	Uwagi
1.	Wolne ciężary		Podciąganie się na drążku	8-12	3	Rośnie co trening	90-120s	Można użyć drążka lub maszyny do podciągania się z przeciwwagą.
2.	Maszyny oporowe		Wiosłowanie półsznągą w opadzie tułowia na maszynie	8-12	3	Rośnie co trening	90-120s	
3.	Wolne ciężary		Prostowanie tułowia na ławce rzymskiej	8-10	3	Rośnie co trening	90-120s	
4.	Maszyny oporowe		Wyciskanie na klatkę siedząc na maszynie	8-12	3	Rośnie co trening	90-120s	
5.	Maszyny oporowe		Rozpiętki przy użyciu maszyny Butterfly	8-12	3	Rośnie co trening	90-120s	