

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 3 | Barki + biceps + triceps

	Strefa	Nr maszyny	Nazwa ćwiczenia /urządzenia	Ilość powtórzeń*	Serie	Obciążenie	Przerwa	Uwagi
1.	Maszyny oporowe		Wyciskanie na barki siedząc na maszynie	8-12	3	Rośnie co trening	90-120s	
2.	Wolne ciężary	Sztanga	Przyciąganie sztangi do brody stojąc	8-12	3	Rośnie co trening	90-120s	Dla osób początkujących polecamy sztangę krótką fitness
3.	Wolne ciężary		Prostowanie ramion na linach wyciągu górnego	8-10	3	Rośnie co trening	90-120s	
4.	Maszyny oporowe		Pompki na poręczach/dipy	8-12	3	Od swojej wagi odejmij 10 i ustaw takie obciążenie	90-120s	Co trening staramy się ustawić coraz mniejszy ciężar
5.	Wolne ciężary		Uginanie ramion na hantlach z supinacją	8-12	3	Rośnie co trening	90-120s	Supinacja - czyli ze skrzyżem w nadgarstku
6.	Maszyny oporowe		Uginanie ramion na modlitewniku	8-12	3	Rośnie co trening	90-120s	