FUNFIT II

PLAN TRENINGOWY

WZMOCNIENIE DLA KOBIET

ŚREDNIO-ZAAWANSOWANY

Zgłoś się do recepcji
i umów na trening
wprowadzający
w cenie karnetu.

P L A N „ A ”

Strefa	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Serie	Przerwa
Funkcjonalna	Przysiad ze sztangą	12-12-10-10	4	1,5min
Funkcjonalna	Hip Thrust ze sztangą	10-10-8-8	4	1,5min
Funkcjonalna	Asystowane podciąganie na maszynie	10-8-8-6	4	1,5min
Funkcjonalna	Wznosy hantli bokiem	12	3	1,5min
Funkcjonalna	Unoszenie kolan w opadzie	15	3	1min
Funkcjonalna	Plank	60s	3	1min

P L A N „ B ”

Strefa	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Serie	Przerwa
Funkcjonalna	Przysiad z kettlem	12	4	1min
Funkcjonalna	Prostowanie nóg na maszynie siedząc	12	4	1min
Funkcjonalna	Uginanie nóg na maszynie siedząc	12	4	1min
Funkcjonalna	Wiosłowanie sztangą w opadzie	12	4	1min
Funkcjonalna	Narciarz na wyciągu	12	3	1min
Funkcjonalna	Wyciskanie hantli na barki	12	4	1min
Funkcjonalna	Spięcie brzucha na maszynie	20	4	1min