

Poniedziałek	Środa	Piątek
Podciąganie podchwytem z gumą (3 serie, 3-6 powtórzeń)	Aktywacja łopatek + ugięcie rąk na drążku (3 serie, 5-10 powtórzeń)	Podciąganie nachwytem z gumą (3 serie, 3-6 powtórzeń)
Dipy (3 serie, 4-8 powtórzeń)	Pompki pike pushups (3 serie, 5-10 powtórzeń)	Dipy na pojedynczym drążku z gumą (3 serie, 4-8 powtórzeń)
Podciąganie australijskie z pauzą 2sek (3 serie, 5-10 powtórzeń)	Podciąganie negatywne z przytrzymaniem w najwyższym punkcie 3s (3 serie, 4-10 powtórzeń)	Podciąganie australijskie na biceps (3 serie, 5-10 powtórzeń)
Pompki z pauzą (3 serie, 6-12 powtórzeń)	Pompki z naprzemiennym unoszeniem rąk w górnej pozycji (3 serie, 6-12 powtórzeń)	Pompki na triceps (3 serie, 5-10 powtórzeń)
Hollow body (3 serie, 20-40 sek)	Wznosy nóg na drążku/poręczach do dipów (3 serie, 6-12 powtórzeń)	Plank odwrotny (3 serie, 30-45 sek)
Plank (3 serie, 40-60 sek)	Planki bokiem (3 serie, 20-30 sek na każdą stronę)	Wznosy nóg leżąc na lędźwia/superman (3 serie, 10-15 powtórzeń + przytrzymanie 10-15 sek)

Rozgrzewka:

- Zadanie – ułożyć własną na podstawie poniższych materiałów, aby zabezpieczała słabe ogniwa:
- <https://www.youtube.com/watch?v=47q1Kn1v8yc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=S6KsEaANFew>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TaDoSIVJbGE>

Rozciąganie:

- Wykonywane we wtorek, czwartek, sobotę po lekkiej rozgrzewce
- https://www.youtube.com/watch?v=g_tea8Znk5A