

Plan treningowy dla początkujących – Siłownia RELAX

Okres wstępny (do 3. treningu)

Każdy trening zaczynamy od:

 10 min roweru stacjonarnego

Ćwiczenia (3x/tydzień, np. poniedziałek/środa/piątek):

Partia ciała	Ćwiczenie	Serie x Powtórzenia
 Nogi	Unoszenie nóg na maszynie	3 x 20
 Plecy	Dociąganie drążka na wyciągu do karku	3 x 20
 Klatka piersiowa	Rozpiętki na maszynie typu butterfly	3 x 20
 Biceps	Uginanie ramion ze sztangą w staniu	3 x 20
 Triceps	Prostowanie ramion na wyciągu	3 x 20
 Barki	Wyciskanie siedząc na maszynie	3 x 20
 Brzuch	Unoszenie tułowia na ławce skośnej	3 x max

Etap drugi – Treningi 4–9

Każde ćwiczenie:

1 seria na rozgrzewkę (**1 x 20**), następnie **3 serie po 15 powtórzeń** (z większym obciążeniem)

-  **Nogi** – Unoszenie nóg na maszynie
-  **Plecy** – Ściąganie drążka do karku
-  **Klatka piersiowa** – Rozpiętki na butterfly
-  **Biceps** – Uginanie ramion w staniu
-  **Triceps** – Prostowanie na wyciągu
-  **Barki** – Wyciskanie siedząc
-  **Brzuch** – Unoszenie tułowia (5–6 x max)

✅ Trening po okresie wstępnym (dla początkujących – 4x/tydzień)

Dzień I – Poniedziałek

Partia	Ćwiczenia	Serie x Powt.
Klatka piersiowa	Wyciskanie na maszynie, Rozpiętki (ławka skośna)	1 x 20, 1 x 15, 4 x 12
Biceps	Sztanga w staniu	1 x 20, 3 x 15
Triceps	Prostowanie na wyciągu	1 x 20, 3 x 15
Barki	Wyciskanie siedząc	1 x 20, 3 x 15
Brzuch	Ławka skośna	5–6 x max

Dzień II – Wtorek

Partia	Ćwiczenia	Serie x Powt.
Plecy	Ściąganie do klatki, Wiosłowanie	1 x 20, 1 x 15, 4 x 12
Triceps	Prostowanie na wyciągu	1 x 20, 3 x 15
Biceps	Sztanga łamana	1 x 20, 3 x 15
Brzuch	Unoszenie nóg	5–6 x max

Dzień III – Czwartek

Partia	Ćwiczenia	Serie x Powt.
Klatka piersiowa	Wyciskanie skośne, Rozpiętki	1 x 20, 1 x 15, 4 x 12
Biceps	Naprzemienne uginanie ramion	3 x 15
Triceps	Prostowanie, Wyciskanie wąskie	3 x 15, 4 x 30
Nogi	Unoszenia na maszynach	4 x 30
Brzuch	Nogi w leżeniu, Brzuszek	5 x max, 100 powt.

Dzień IV – Piątek

Partia Ćwiczenia	Serie x Powt.
Plecy Ściąganie chwytem neutralnym, Wiosłowanie	1 x 20, 3 x 15
Triceps Prostowanie na wyciągu	4 x 15
Biceps Hantle w siadzie	4 x 15
Brzuch Brzuszki, Unoszenie nóg, Spięcia	3 x 50, 2 x 20, 2 x 20