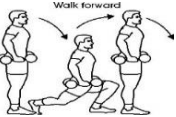



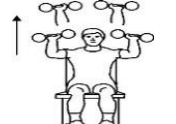
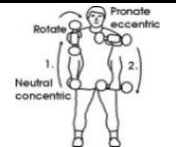


14.08.2013		Program_hantle	Serie ćwiczeń		Σ
Zawodniczka X		Opis ćwiczeń	S_1	S_2	P KG
1		"Spacer farmera" marsz z hantlami - wysoko unosić kolano	12	kroki	12
			2x8		16
2		Wykroki - do przodu ręce w bok do wysokości barków z hantlami - noga na zmianę	12/12	10/10	44
			2x3	2x3	24
3		Triceps w siadzie na piłce z hantlą ugięcia ramion w łokciach za głową (jednorącz)	12/12	10/10	44
			5/5	5/5	20
4		Wyciskanie hantlami w leżeniu na ławeczce prostej (uchwyt: <i>neutral - pronacja</i>) - oburącz	12	10	22
			2x8	2x8	32
5		Military press w siadzie na ławeczce, hantle na wysokości barków - łączyć dłonie nad głową (pronacja)	12		12
			2x6		12
6		Zottman curl - biceps stojąc unoszenie hantli oburącz do klatki piersiowej (supinacja) i w dół (pronacja)	12		12
			2x2		4
Zawodniczka X		Razem - serii ćwiczeń w obwodach			13
		Razem - ilość powtórzeń ćwiczenia			146
		Razem ciężar (KG)			108
		Wskaźnik (kg/powt)			0,7