



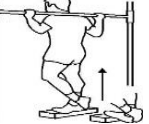

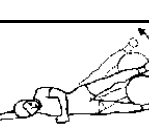


Data treningu		Trening	Serie ćwiczeń			Σ
Zawodniczka X		Opis ćwiczeń	S1	S2	S3	P KG
1		Przysiady z piłką	12	12	12	36
		przy ścianie z hantlami (obunóż) - p.rehabilitacyjna pod plecami	2x12	2x12	2x12	72
2		Wykroki do przodu	12/12			24
		ze sztangą na barkach lub z hantlami	20/20			40
3		Biceps	12	10	8	30
		na "modlitewniku" (uchwyt: supinacja) z łamaną sztangą	15	15	15	45
4		Triceps	8/12			20
		w siadzie na piłce z <u>hantlą</u> ugięcia ramion w łokciach za głową (jednorącz)	4/6			10
5		Łydki (ze sztangą)	12/12	10/10		44
		wspięcia na jednej nodze na skośnej platformie lub na kloku	28/28	28/38		122
6		M.brzucha	12	12	10	34
		Wyrzuty piłki lekarskiej z leżenia tyłem , nogi ugięte w kolanach, ręce proste, uniesienie tułowia i wyrzut piłki zza głowy do partnera lub w ścianę	3	4	3	10
7		M.brzucha	12/12	12/12		48
		Unoszenie nóg z piłką lekarską w leżeniu bokiem	3/3	3/3		12
Zawodniczka X		Razem - serii ćwiczeń w obwodach				21
		Razem - ilość powtórzeń ćwiczenia				236
		Razem ciężar (KG)				311
		Tonaż (kg) / Wskaźnik (kg/powt)	10036,0			1,3