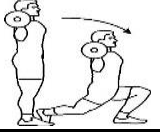
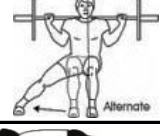

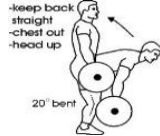
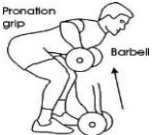
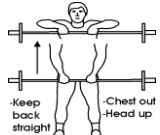


14.08.2013		Program gryf	Serie ćwiczeń		Σ
Zawodniczka X		Opis ćwiczeń	S_1	S_2	P KG
1		Wykroki - do przodu z hantlami lub gryfem - noga na zmianę	12/12	8/8	40
			20/20	20/20	80
2		Wykroki - w bok z gryfem na barkach	12/12	8/8	40
			20/20	20/20	80
3		"Hip hinge" ze sztangą	12/12		24
			20/20		40
4		"Martwy ciąg" ze sztangą (klasycznie)	12		12
			25		25
5		"Wiosłowanie" oburącz z prostych rąk na wysokości kolan przyciąganie sztangi do tułowia, nogi ugięte, nie zmieniać pozycji, uchwyt pronacja	12	10	22
			20	20	40
6		unoszenie sztangi do brody wąski uchwyt	12		12
			15		15
Zawodniczka X		Razem - serii ćwiczeń w obwodach			50
		Razem - ilość powtórzeń ćwiczenia			162
		Razem ciężar (KG)			305
		Wskaźnik (kg/powt)			1,9