

DZIENNIK TRENINGOWY

Test: wykonaj maksymalną liczbę podciągnięć nachwytem z pełnego zwisu. Jeśli nie możesz wykonać żadnego powtórzenia wpisujesz poniżej "0".

Wynik:

TYDZIEŃ 1

Nazwa	Powt	Serie	Pon	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	Nd
Ściąganie łopatek w zwisie	5-10	1							
		2							
		3							

TYDZIEŃ 2

Nazwa	Powt	Serie	Pon	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	Nd
Ściąganie łopatek w zwisie	10	1							
		2							
Ściąganie łopatek z lekkim podciągnięciem	3-5	1							
		2							
		3							
		4							

TYDZIEŃ 3

Nazwa	Powt	Serie	Pon	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	Nd
Ściąganie łopatek w zwisie	8-12	1							
		2							
Ściąganie łopatek z lekkim podciągnięciem nachwytem	5-10	1							
		2							
		3							
Ekscentryczne hamowanie podchwytem	3-5	1							
		2							
		3							

TYDZIEŃ 4

Nazwa	Powt	Serie	Pon	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	Nd
Ściąganie łopatek w zwisie	8-12	1							
		2							
Ściąganie łopatek z lekkim podciągnięciem podchwytem	5-10	1							
		2							
		3							
Ekscentryczne hamowanie nachwytem	3-5	1							
		2							
		3							