

DZIENNIK TRENINGOWY

TYDZIEŃ 5

Nazwa	Powt	Serie	Pon	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	Nd
Ściąganie łopatek naprzemiennie	10	1							
		2							
		3							
Utrzymanie max z brodą nad drążkiem nachwyt	max	1							
		2							
		3							
Twister	max	1							
		2							

TYDZIEŃ 6

Nazwa	Powt	Serie	Pon	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	Nd
Ściąganie łopatek naprzemiennie	max	1							
Ekscentryczne hamowanie nachwytem	3-5	1							
		2							
		3							
		4							
Utrzymanie max z brodą nad drążkiem podchwyt	max	1							

TYDZIEŃ 7

Nazwa	Powt	Serie	Pon	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	Nd
Ściąganie łopatek	max	1							
1/2 górna podchwyt	3-5	1							
		2							
		3							
1/2 dolna nachwytem	3-5	1							
		2							
		3							

TYDZIEŃ 8

Nazwa	Powt	Serie	Pon	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	Nd
Twister	max	1							
		2							
		3							
1/2 górna podchwyt	3-5	1							
		2							
		3							
Zwis na drążku nachwytem	max	1							