

DZIENNIK TRENINGOWY

TYDZIEŃ 9

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

TYDZIEŃ 10

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

TYDZIEŃ 11

Nazwa	Powt	Serie	Pon	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	Nd
Podciągane 3/4 nachwytem na napięciu	4-8	1							
		2							
		3							
Podciągane 3/4 podchwytem na napięciu	4-8	1							
		2							
		3							

TYDZIEŃ 12

Nazwa	Powt	Serie	Pon	Wt	Śr	Cz	Pt	Sob	Nd
Podciąganie nachwytem z pełnego zwisu	3-5	1							
		2							
Podciąganie podchwytem z pełnego zwisu	3-5	1							
		2							

Test: wykonaj maksymalną liczbę podciągnięć nachwytem z pełnego zwisu.

Wynik: