

## **MĘŻCZYŹNI – PROGRAM SIŁOWY**

### **DZIEŃ 1 – NOGI**

#### **Dwie minuty przerwy między seriami**

- wykroki na prawą i lewą nogę [lunges]
- zakrok nogi w tył / przeniesienie nogi w przód / wznos kolana jak najwyżej w górę [lunge step ups]
- półprzysiady [squats]
- w podporze przodem przenos zgiętej nogi w przód [slow climbers]

### **DZIEŃ 2 – BRZUCH, PLECY, BICEPS**

#### **Dwie minuty przerwy między seriami**

- skłony z leżenia tyłem z rękoma wyciągniętymi w przód (brzuski) [sit-ups]
- nożyce pionowe [flutter kicks]
- wznosy nóg obunóż [leg raises]
- podciąganie na drążku do odmowy mięśniowej w miarę swoich możliwości [pull-ups]

### **DZIEŃ 3 – KLATKA PIERSIOWA, TRICEPS**

#### **Dwie minuty przerwy między seriami**

- pompki (dłonie na szerokość barków) do odmowy mięśniowej w miarę swoich możliwości [push-ups]
- piąstkowanie (boksowanie) w przód [punches]