

LP	Nazwa ćwiczenia	DAY 1	DAY 1	DAY 2	DAY 2	DAY 3	DAY 3	DAY 4	DAY 4	DAY 5	DAY 5	DAY 6	DAY 6	DAY 7	DAY 7
		work [sec]	rest [sec]	work [sec]	rest [sec]	work [sec]	rest [sec]	work [sec]	rest [sec]	work [sec]	rest [sec]	work [sec]	rest [sec]	work [sec]	rest [sec]
1	<u>Podpór przodem</u>	40	20	45	20	45	15	50	20	50	20	50	25	50	15
2	<u>Pozycja niedzwiedzia w podporze</u>	40	20	45	20	45	15	50	20	50	20	50	25	50	15
3	<u>Pompka izometrycznie</u>	40	20	45	20	45	15	50	20	50	20	50	25	50	15
4	Podpór bokiem lewa strona	40	20	45	20	45	15	50	20	50	20	50	25	50	15
5	<u>Podpór bokiem prawa strona</u>	40	20	45	20	45	15	50	20	50	20	50	25	50	15
6	<u>Mięsień prosty brzucha</u>	40	20	45	20	45	15	50	20	50	20	50	25	50	15
7	<u>Wykrok prawa strona</u>	40	20	45	20	45	15	50	20	50	20	50	25	50	15
8	<u>Wykrok lewa strona</u>	40	20	45	20	45	15	50	20	50	20	50	25	50	15
REPETITION		3		3		3		3		3		4		3	
TOTAL EXERCISE / REST		960	480	1080	480	1080	360	1200	480	1200	480	1600	800	1200	360

LP	EXERCISE	REST
DAY 1	960	480
DAY 2	1080	480
DAY 3	1080	360
DAY 4	1200	480
DAY 5	1200	480
DAY 6	1600	800
DAY 7	1200	360

EXERCISE i REST

