

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	Stabilizacja centralna	45	20	50	20	50	15	55	20	50	15	60	25	60	15
2	Podpór bokiem praca nogi z góry	45	20	50	20	50	15	55	20	50	15	60	25	60	15
3	Podpór bokiem praca nogi z góry	45	20	50	20	50	15	55	20	50	15	60	25	60	15
4	Podpór bokiem praca nogi z dołu	45	20	50	20	50	15	55	20	50	15	60	25	60	15
5	Podpór bokiem praca nogi z dołu	45	20	50	20	50	15	55	20	50	15	60	25	60	15
6	Triceps w podporze przodem	45	20	50	20	50	15	55	20	50	15	60	25	60	15
7	Mm. kulszowo goleniowe noga L	45	20	50	20	50	15	55	20	50	15	60	25	60	15
8	Mm. kulszowo goleniowe noga P	45	20	50	20	50	15	55	20	50	15	60	25	60	15
REPETITION		3		3		3		3		3		3		3	
TOTAL EXERCISE / REST		1080	480	1200	480	1200	360	1320	480	1200	360	1440	600	1440	360

LP	EXERCISE	REST
DAY 1	1080	480
DAY 2	1200	480
DAY 3	1200	360
DAY 4	1320	480
DAY 5	1200	360
DAY 6	1440	600
DAY 7	1440	360

EXERCISE i REST

