

# totalfitness

TRENING W STREFIE : WOLNYCH CIĘŻARÓW

NAZWA PROGRAMU : Pull

DŁUGOŚĆ TRENINGU: 60 min

## ROZGRZEWKA

NAZWA ĆWICZENIA / MASZYNY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
ROWEREK STACJONARNY	5 min	1	60s	
Ściąganie gumy jednorącz zawieszanej na drążku	20	2	30s	

## TRENING WŁAŚCIWY

NAZWA ĆWICZENIA/MASZYNY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
Podciąganie na drążku	max	4	90s	
Wiosłowanie hantlem w oparciu o ławkę	10	3	60s	
Ściąganie drążka wyciągu górnego	12	3	60s	
Seated row	12	3	60s	
face pull	15	3	60s	
Uginanie młotkowe hantli	12	4	45s	

## OCHŁODZENIE / ROZCIĄGANIE

Rolowanie najszerzych mięśni grzbietu



[www.totalfitness.com.pl](http://www.totalfitness.com.pl)

Wszystkie treningi Total Fitness przygotowane są dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie i odporność a także chcących przywrócić i poprawić swoją sprawność.

**Pamiętaj!**

Ćwiczenia przygotowane są dla osób bez większych ograniczeń ruchowych. Jeśli nie wiesz jak wykonać dane ćwiczenie, poproś o pomoc trenera znajdującego się na sali.

Trening regularnie 2-3 razy w tygodniu.  
Dbaj o nawodnienie organizmu.

Pamiętaj, że nasz zespół zawsze chętnie Ci pomoże.