



Łukasz Bort
trener personalny

kontakt@lukaszbort.pl

t: +48 793-409-709

www.lukaszbort.pl

Plan treningowy ukierunkowany na budowanie masy mięśniowej

Ogólne zalecenia:

- ciężar dobieramy zgodnie z ilością powtórzeń jaką mamy wykonać w danej serii
- ćwiczenia wykonujemy dokładnie i powoli
- przy seriach z dużym obciążeniem korzystamy z asekuracji
- wypijamy min. 1 litr wody podczas treningu

Przykładowy tygodniowy rozkład treningów:

Pn.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sb.	Nd.
A	-	B	-	C	-	-

Trening „A”

rozgrzewka 5 min rower lub inne urządzenie cardio lub krążenia ramion, skręty tułowia, ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki 2x20

Plecy

1. Martwy ciąg 4 x 12/10/8/6



2. Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia (nachwyt) 4x12/10/8/6



3. wiosłowanie sztangielką w oparciu o ławkę 4x12/10/8/6



4. wyprosty tułowia na piłce stabilizacyjnej z obciążeniem 3x15



Ćwiczenia rozciągające:



Biceps

1. uginanie przedramion ze sztangą w szerokim uchwycie(podchwyt) 3 x 12/10/8



2. uginanie przedramion ze sztangielkami stojąc 3x12/10/8



3. uginanie przedramion leżąc przodem na ławce 2x10/8



Ćwiczenie rozciągające:



Brzuch

1. spięcia brzucha z ciężarem 3 x 15



2. unoszenie nóg z wypychaniem bioder w górę 3 x 12-15



Ćwiczenie rozciągające:



Trening „B”

rozgrzewka 5 min rower lub inne urządzenie cardio lub krążenia ramion, przedramion,
wyciskanie sztangi na ławce płaskiej 2x20

Klatka

1. wyciskanie sztangielek leżąc na ławce skośnej głową w górę(kąt 30-45 stopni)
4x12/10/8/6



2. wyciskanie sztangi na ławce płaskiej 4x12/10/8/6



3. Rozpiętki na ławce skośnej 4 x 10



Ćwiczenie rozciągające:



Triceps

1. francuskie wyciskanie sztangi 3x12/10/8



2. francuskie wyciskanie sztangi 3 x 12/10/8



3. pompki w wąskim rozstawieniu ramion 3 x 10



Ćwiczenie rozciągające:



Trening „C”

rozgrzewka 5 min rower lub inne urządzenie cardio lub krążenia ramion, przedramion,
wyciskanie sztangielek, unoszenie ramion bokiem, przodem ze sztangielkami 2x20

Barki

1. wyciskanie sztangielek siedząc na ławce pionowej(lub na delikatnym skosie)
4x12/10/8/8



2. wznosy ramion bokiem ze sztangielkami siedząc 4x12/10/8/8



3. unoszenie ramion bokiem leżąc przodem na ławce ze sztangielkami 3 x 10



4. unoszenie sztangielek przodem ze sztangielkami chwytem młotkowym 3x10



Ćwiczenie rozciągające:



Nogi

1. wykroki ze sztangielkami 4 x 10-8



2. martwy ciąg na prostych nogach 4 x 12/10/8



Ćwiczenia rozciągające:



Brzuch

1. spięcia brzucha z ciężarem 3 x 15



2. unoszenie nóg z wypychaniem bioder w górę 3 x 12-15



Ćwiczenie rozciągające:



Przerwy między seriami 1,5-2,5min. Plan treningowy na 4-6 tyg.