

Plan treningowy– ćwiczenia na łydki

Program A tygodnie 1 i 2	Dzień 1	wspięcia na palce stojąc - 4x8-12
		wspięcia na palce siedząc - 4x15-25
	Dzień 2	wspięcia na palce siedząc - 4x15-25
		wspięcia na palce na maszynie do wyciskania nogami - 4x12
Program B tygodnie 3 i 4	Dzień 1	wspięcia na palce na bloczku na każdą nogę - 6x8-12
	Dzień 2	wspięcia na palce siedząc - 4x30-12
Program C tygodnie 5 i 6	Dzień 1	wspięcia na palce stojąc - 4x8-12
		wspięcia na palce siedząc - 4x15-25
	Dzień 2	wspięcia na maszynie smitha - 6x10
	Program D tygodnie 7 i 8	Dzień 1
wspięcia na palce siedząc - 4x15		
Dzień 2		wspięcia na maszynie do wyciskania - 6x12