

W "Plik" w górnym menu skopiuj plan na swój dysk google
(wtedy będziesz mógł to edytować)

Do planu wpisujesz aktualnego maksa na klatę w % 1 RM jako MAX.
Jeśli nie wiesz jaki on jest robisz rampę 2-3 RM
a następnie w dowolnym kalkulatorze 1 RM
przeliczasz go na swojego maksa.

Plan możesz wykonywać x3 w tygodniu również, jeśli nie masz czasu
na cztery jednostki, po prostu jedziesz chronologicznie A, B, C, D, A [...]

Poważnie potraktujcie drille, nie tylko jako profilaktykę
ale także dodatkowe volume

Na wyciskaniu skupiamy się na pauzie, technice i szybkości sztangi

Akcesoria robimy na +/- @9 RPE - dość ciężko stałym ciężarem

Jeśli spalisz plan obniżasz o 5 kg swojego maksa

Po skończonym planie możesz go powtórzyć dodając 2.5-5 kg do maksa

W trakcie robienia drugiego planu w tygodniu czwartym dniu "A" możesz
przetestować swojego maksa na klatę

[Prowadzenie - dieta, trening, wspomaganie / kontakt](#)

[www - https://fullborsukworkout.pl](https://fullborsukworkout.pl)

[e-mail - fullborsukworkout@gmail.com](mailto:fullborsukworkout@gmail.com)

[IG - https://www.instagram.com/fullborsukworkout/](https://www.instagram.com/fullborsukworkout/)

[Telegram - @FullBorsukWorkout](https://t.me/FullBorsukWorkout)

[Wykop - https://www.wykop.pl/ludzie/Kasahara/](https://www.wykop.pl/ludzie/Kasahara/)

Workout A									
Drills									
3x MAX Scrap Pull Ups 2x15-20 Lat Pulldown Wide Grip 2x15-20 Bradford Press									
Main Part									
	Zakres	Kg	Reps	Kg	Reps	Kg	Reps	Kg	Reps
Ćwiczenie		W1		W2		W3		W4	
Paused Bench Press (70-75 % TM 1 RM)	3x5	87,5		95		87,5		95	
		87,5		95		87,5		95	
		87,5		95		87,5		95	
Paused Bench Press (80-85 % TM 1 RM)	3x3	100		107,5		100		107,5	
		100		107,5		100		107,5	
		100		107,5		100		107,5	
Paused Bench Press (90-95 % TM 1 RM)	3x2	112,5		120		112,5		120	
		112,5		120		112,5		120	
		112,5		120		112,5		120	
Lying Barbell Pullovers	3x8-12								
Deadstop Dumbbell Rows	4x6-8								
Floor Skull Crushers	4x6-8								
15 minut cardio									

Workout B**Drills**

2x15-20 One hand Kettlebell (or Dumbbell Press) with rotation
 2x15-20 Facepulls
 2x15-20 Gorilla rows

Main Part

	Zakres	Kg	Reps	Kg	Reps	Kg	Reps	Kg	Reps
Ćwiczenie		W1		W2		W3		W4	
Seated Overhead Press or Seated Pin Overhead Press	5x10-12								
	or								
	5x6-8								
Weighted Chin Ups or Lat Pulldown Reverse Grip	5x5								
	or								
	5x8-10								
H-Rolls	3x12-25								
Pec deck	3x12-15								
Dumbbell biceps hammer curls	4x6-8								
15 minut cardio									

Workout C									
Drills									
<p style="text-align: center;">3x MAX Fat Man Pull Ups (horizontal rows) or TRX Rows 2x15-20 Cable Internal/External Rotation 2x15-20 Ez Barbell or Dumbbell Cuban Rotation with Press</p>									
Main Part									
	Zakres	Kg	Reps	Kg	Reps	Kg	Reps	Kg	Reps
Ćwiczenie		W1		W2		W3		W4	
Paused Bench Press (75-80 % TM 1 RM)	3x4	95		100		95		100	
		95		100		95		100	
		95		100		95		100	
Paused Bench Press (85-90 % TM 1 RM)	3x2	107,5		112,5		107,5		112,5	
		107,5		112,5		107,5		112,5	
		107,5		112,5		107,5		112,5	
Paused Bench Press (100 % TM 1 RM)	3x1	125		125		125		125	
		125		125		125		125	
		125		125		125		125	
Standing Cable or Rope Pullovers	3x12								
Barbell or Dumbbell (Flat or Incline) Seal Rows	4x8-12								
Dirty 30's	4x30								
15 minut cardio									

Workout D									
Drills									
2x15-20 Trap 3 Raises 2x15-20 Lat Pulldown V-Grip 2x15-20 Poliquin Flys									
Main Part									
	Zakres	Kg	Reps	Kg	Reps	Kg	Reps	Kg	Reps
Ćwiczenie		W1		W2		W3		W4	
Incline Dumbell Chest Press	5x12								
One Hand Barbell Rows or One Hand Pulley Rows	5x8-10								
Standing Rear Delts Flys	3x12								
Decline Push Ups	3 MAX								
Ronnie 21's	4x21								
15 minut cardio									

