

**Plan treningowy pod budowę masy mięśniowej autorstwa PrimeXaos Strength Development**  
**Sprawdź profil Facebook PrimeXaos Strength Development lub Instagram @primexaos po więcej informacji**

Workout #	Rest	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
Day 1	(Sec)	Int.	Sets	Reps	Int.	Sets	Reps	Int.	Sets	Reps	Int.	Sets	Reps
DB Shoulder Press, seated	60	15rm	3	10	12rm	3	10	10rm	3	8	20rm	2	10
Bench Press	30	10rm	max	5	10rm	max	6	8rm	max	5	12rm	3	5
Wide Grip Lat Pulldown	45	15rm	max	10	15rm	max	10	15rm	max	10	20rm	3	10
Cable Flyes	75	12rm	3	8	12rm	4	8	12rm	4	10	20rm	2	8
1 Arm Cable Triceps Extension	15/side	15rm	4	8	15rm	4	9	15rm	4	10	20rm	3	8
<b>Day 2</b>													
Front Squat	12rm	90	3	8	12rm	4	8	12rm	3	10	15rm	2	8
BB Elevated Calf Raises	45	@RPE8	3	20-30	+5kg	3	20-30	+5kg	3	20-30	@RPE7	1	20-30
DB Romanian Deadlift	60	15rm	3	10	15rm	3	11	15rm	3	12	20rm	3	10
Leg Curls	75	12rm	3	8	12rm	4	8	12rm	3	10	20rm	3	8
1 Arm Rear Delt Raise	15/side	15rm	max	8	15rm	max	9	15rm	max	10	20rm	3	10
EZ Bar Biceps Curl	60	10rm	3	4,8,max	10rm	3	5,8,max	10rm	3	6,8,max	15rm	3	8
<b>Day 3</b>													
Explosive DB Bench Press	60	12rm	3	6	12rm	4	6	12rm	5	6	15rm	2	6
Smith Machine Shoulder Press	30	10rm	max	5	10rm	max	6	10rm	max	7	12rm	3	5
1 Arm Cable Lateral Raise, 3s eccentric	15/side	15rm	max	6	15rm	max	7	15rm	max	8	20rm	2	6
Head Supported DB Row	60	15rm	3	12	15rm	4	12	15rm	3	15	20rm	2	15
<b>Day 4</b>													
Trap Bar Deadlift	120	10rm	4	6	10rm	4	7	10rm	4	8	12rm	3	6
Head Supported Rear Delt Raise	45	12rm	3	8,10,max	12rm	3	9,11,max	12rm	3	10,12,max	20rm	3	10
Back Extensions	60	15rm	3	3 x max	+5kg	3	3 x max	+5kg	3	3 x max	20rm	2	10
DB Front Foot Elevated Split Squat	30/side	15rm	3	12	15rm	4	12	15rm	3	15	20rm	2	12
Hanging Leg Raises	60	BW	3	10	BW	3	12	BW	3	15	BW	1	10
DB Biceps Concentration Curls	30/side	20rm	3	3 x max	15rm	3	3 x max	12rm	3	3 x max	20rm	3	8

10rm oznacza 10 repetition maximum, czyli ciężar, który jesteś w stanie podnieść 10x z zachowaniem prawidłowej techniki. Adekwatnie 8rm będzie ciężarem, który możesz podnieść 8x etc.

We wznosach bokiem na wyciągu z 3s ekscentryką dobierz ciężar, który zrobiłbyś na 15p. bez wydłużonej fazy negatywnej.

We wznosach nóg w zwisie wykonaj pierwszy tydzień ze średnim wysiłkiem (@RPE7-8) i w kolejnych tyg. dokładaj powtórzeń. Intensywność zwiększasz prostując nogi w kolanach.

@RPE8 oznacza, że w ostatniej serii masz mieć 2-3p. w zapasie.

@RPE7 oznacza, że w ostatniej serii masz mieć 3-4p. w zapasie.

Max sets oznacza, że wykonujesz maksymalną ilość serii z danym ciężarem, na daną ilość powtórzeń, którą jesteś w stanie wykonać utrzymując przerwy wypoczynkowe z zachowaniem techniki.

Po wykonaniu 4 tygodni bloku powtórz schemat z większym ciężarem.