Poniedziałek PUSH A 5 x 5	I	II	III	IV	V
Przysiad przód					
Wyciskanie żołnierskie					
Pompki na poręczach					
Wyciskanie hantli leżąc					
Prostowanie rąk na wyciągu					
Wspięcia na łydki					

I	II	III	IV	V

Wtorek PULL A 5 x 5	I	II	III	IV	V
Podciąganie na drążku (2,5)					
Wiosłowanie wąskie					
Martwy ciąg na prostych nogach					
Super Seria: Szerokie podciąganie sztangi do dołu klatki					
(+) Wznosy hantli bokiem w opadzie tułowia					
Hantla na modlitewniku					

I	II	III	IV	V

Czwartek PUSH B 4x8	I	II	III	IV
Wykroki				
Martwy				
Wyciskanie na skosie HANTLI				
Wyciskanie hantli siedząc				
Francuz hatnlą				
Łydki na maszynie				

I	II	III	IV

Piątek PULL B 4x8	I	II	III	IV
Skosy z ketlem				
Dwójka na mszynie				
Wiosłowanie hantlą				
Ściaganie drążka szeroko do kolan				
Super Seria: Wznosy hantli bokiem				
(+) Face Pull				
Młotki				

I	II	III	IV

Poniedziałek PUSH A 5 x 5	I	II	III	IV	V
Przysiad przód					
Wyciskanie żołnierskie					
Pompki na poręczach					
Wyciskanie hantli leżąc					
Prostowanie rąk na wyciągu					
Wspięcia na łydki					

I	II	III	IV	V

Wtorek PULL A 5 x 5	I	II	III	IV	V
Podciąganie na drążku (2,5)					
Wiosłowanie wąskie					
Martwy ciąg na prostych nogach					
Super Seria: Szerokie podciąganie sztangi do dołu klatki					
(+) Wznosy hantli bokiem w opadzie tułowia					
Hantla na modlitewniku					

I	II	III	IV	V

Czwartek PUSH B 4x8	I	II	III	IV
Wykroki				
Martwy				
Wyciskanie na skosie HANTLI				
Wyciskanie hantli siedząc				
Francuz hatnlą				
Łydki na maszynie				

I	II	III	IV

Piątek PULL B 4x8	I	II	III	IV
Skosy z ketlem				
Dwójka na mszynie				
Wiosłowanie hantlą				
Ściaganie drążka szeroko do kolan				
Super Seria: Wznosy hantli bokiem				
(+) Face Pull				
Młotki				

I	II	III	IV