STRENNGTH PROGRAM 2025 10 12 - 01. 07 / MESOCICLE I SPRINT TEAM

SUB - MAX	EXECICIES	REPETITION	TOTAL		TIME MIN	OBSERV.
1. BENCH PULL						
	50%	* 15 * 2	1,5			
	70%	* 12 * 1	0,8			
	80%	* 8 * 5	3,2			
	70%	* 10 * 2	1,4			
			6,9	**6,9**	**25 - 30**	
2. BENCH PRESS						
	50%	* 15) * 2	1,5			
	70%	* 12) * 1	0,8			
	80%	* 8) * 5	3,2			
	70%	* 10) * 2	1,4			
			6,9	**6,9**	**25 - 30**	
3. EXERCICIES						
	ABDOMINAL + 5-10 kg	* 15) * 4	1,8			
	ROTATION + 10-20 kg	* 15) * 4	2,4			
	GOODMORNING+ 10-20 kg	* 15) * 4	3,0			
	PULL UP (legs)	* 15) * 4	2,8			
Przysiad z wyrzut sztangi	BARBELL SQUAT,overhead, 20kg	* 15) * 4	1,8			
Skłony z ciężarem P+L	R+L BENDS with weight, 20kg	* 15) * 4	1,8			
			13,6	**13,6**	**20 - 25**	
4. BENCH PULL						
	80%	* 8) * 5	3,2			
	70%	* 10) * 1	0,7			
			3,9	**3,9**	**15 - 20**	
2. BENCH PRESS						
	80%	* 8) * 5	3,2			
	70%	* 10) * 1	0,7			
			3,9	**3,9**	**15 - 20**	
3. EXERCICIES						
	ABDOMINAL + 5-10 kg	* 15) * 4	1,8			
	ROTATION + 10-20 kg	* 15) * 4	2,4			
	GOODMORNING+ 10-20 kg	* 15) * 4	3,0			
	PULL UP (legs)	* 15) * 4	2,8			
	BARBELL SQUAT,overhead, 20kg	* 15) * 4	1,8			
	R+L BENDS with weight, 20kg	* 15) * 4	1,8			
			13,6	**13,6**	**20 - 25**	TOTAL
Obs;	the number of tons and training time depends on the intensity of the exercises and the weight					
				48,8		
					HP HCoach	**ZSzubski**