

BALANS STRUKTURALNY POLIQUINA

Balans górnej części ciała	Obciążenie	
Wyciskanie sztangi leżąc na ławce poziomej	100%	
Wyciekanie sztangi na ławce dodatniej	91%	
Dipy na poręczach	117%	
Podciąganie na drążku podchwytem	87%	
Wyciskania żołnierskie	66%	
Zgięcia ze sztangą na modlitewniku	46%	
Francuskie wyciskanie sztangi leżąc	40%	
Zgięcia łokci sztanga w podchwycie	30%	
Wyciekanie sztangielek siedząc jedna ręką siedząc 6 reps	29%	
Trap 3 Rise 8 reps	10%	
Rotacja zewnętrzna 8 reps	10%	

Balans dolnej części ciała	Obciążenie	
Przysiad hi-Bar	100%	
Klasyczny martwy ciąg	125%	
Front squad	85%	
Martwy ciąg rwaniowy	90%	
Przysiad bułgarski	38%	
Wejście na skrzynie 8 reps	30%	

Ćwiczenie	Obciążenie	
Przysiad ze sztangą	100%	
Front squad	85%	
Klasyczny martwy ciąg	125%	
Wyciskanie sztangi leżąc na ławce poziomej	75%	
Wyciskanie sztangi leżąc na ławce poziomej biakromialnie (chwyt wąsko – szerokość barków)	67%	
Dipy na poręczach	79%	
Wyciskania żołnierskie	45%	
Podciąganie na drążku podchwytem	67%	
Zgięcia ze sztangą na modlitewniku	30%	

BALANS STRUKTURALNY POLIQUINA

Trap 3 Rise 8 reps	6%	
Rotacja zewnętrzna 8 reps	6%	