

## **Część 1. WSZYSTKO CO TRZEBA WIEDZIEĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ**

1. Przygotowanie własnego programu
2. Przyspieszcze - ramiona

## **Część 2. SŁABE PUNKTY I STANY PATOLOGICZNE**

1. Zrozumieć słabe punkty
2. Wzmocnić słabe punkty
3. Zapobieganie patologiom

## **Część 3. ĆWICZENIA**

1. Ćwiczenia na początek
2. Ćwiczenia zaawansowane

## **Część 4. PROGRAMY TRENINGOWE NA MIĘŚNIE RAMION**

Spis ćwiczeń