

PLAN TRENINGOWY 20.

I DZIEŃ TRENINGOWY

Lp.	Nazwa ćwiczenia:	Partia ciała:	Liczba serii:	Liczba powtórzeń:	Symbol sprzętu:
1.	Wykroki	Nogi	4	12	F13
2.	Wiosłowanie na TRX	Grzbiet	4	12	M10
3.	Hip Thrust/Hip Thrust na maszynie	Pośladek	4	12	C15
4.	Przyciąganie linek wyciągu górnego do głowy (face pull)	Grzbiet/Barki	4	12	F1
5.	Wspięcia na palce na maszynie	Łydka	4	15	P14
6.	Uginanie ramion hantlami	Biceps	4	12	F13
7.	Spięcia brzucha na piłce fitness	Brzuch	4	12	M4
8.	Mountain climbers	Brzuch	2	10	
9.	Marsz po bieżni (70% tętna maksymalnego)*	Cardio	1	40 min	C2

* Trening cardio możesz wykonać jako osobną jednostkę treningową

II DZIEŃ TRENINGOWY

Lp.	Nazwa ćwiczenia:	Partia ciała:	Liczba serii:	Liczba powtórzeń:	Symbol sprzętu:
1.	Przysiad z ciężarem z przodu (goblet squat)	Nogi	4	12	F2
2.	Ściąganie drążka z wyciągu górnego (szeroko, nachwyt)	Grzbiet	4	12	R5
3.	Wznosy tułowia na ławeczce rzymskiej	Pośladek	4	12	F8
4.	Rozpiętki na maszynie	Klatka	4	12	R32
5.	Wyciskanie półsztangi w wykroku	Barki	3	8-10	M7
6.	Prostowanie przedramion na linkach wyciągu górnego	Triceps	3	10-12	F1
7.	Skręty tułowia z kettlebell w siadzie równoważnym (russian twist)	Brzuch	4	12	M9
8.	Marsz po schodach (70% tętna maksymalnego)*	Cardio	1	30 min.	C1

* Trening cardio możesz wykonać jako osobną jednostkę treningową

ROZGRZEWKA

W celu uniknięcia kontuzji rozgrzej mięśnie przed treningiem.

1. Cardio

5 min na dowolnym urządzeniu cardio

2. Krążenia ramion (przód i tył)

Przód x 20, tył x 20

3. Wymachy ramion

W przód i w tył x 20 – ręce na wysokości ramion

4. Krążenia bioder

W każdą stronę x 10 – ręce na biodrach

5. Wypadki w bok

Wykonaj 20 (10 w prawo i 10 w lewo) płytkich wypadów w miejscu trzymając ręce na biodrach

6. Wymachy nóg

Oprzyj ręce o ścianę i wykonaj 10 wymachów przód – tył, a następnie to samo w bok

7. Wspięcia na palce

Wykonaj 20 wspięć na palce

8. Bieg w miejscu

Przez 30s rozgrzej się biegnąc w miejscu

ROZCIĄGANIE

Każdą pozycję utrzymaj przez 30-60s oddychając głęboko i rytmicznie.

1. Łydka

Postaw stopę na stopie tak, aby pięta była poza nią i skieruj piętę ku ziemi

2. Tył uda

Skrzyżuj nogi i wykonaj skłon. Spróbuj dłońmi dotknąć ziemi.

3. Przód uda

Oprzyj rękę o ścianę a drugą złap stopę i przyciągnij ją do pośladka

4. Wewnętrzna część uda

Stań w szerokim rozkroku (80% maksymalnego) i zrób jak najgłębszy skłon do ziemi.

5. Klatka piersiowa

Na TRX (żółto-czarne taśmy) złap za uchwyty i stań w wykroku. Pochyl się mocno do przodu a ręce rozłóż na boki na wysokość barków. Pogłęb wykrok dla mocniejszego efektu

6. Brzuch

Położ się w pozycji „foczki” – leżąc na brzuchu podnieś tułów jak najwyżej

7. Pośladki

Usiądź na ziemi z wyprostowanymi nogami i załóż stopę na kolano drugiej nogi. Ugnij wyprostowaną nogę i przyciągnij ją do siebie.

8. Grzbiet

Kłękni na ziemi na czworaka i wykonuj powtarzalne ruchy unosząc i opuszczając grzbiet. Nie odrywaj rąk i nóg z ziemi.