

PLAN TRENINGOWY 6.

PLAN TRENINGOWY

Lp.	Nazwa ćwiczenia:	Partia ciała:	Liczba serii:	Liczba powtórzeń:	Symbol sprzętu:
1.	Wypychanie nóg na suwnicy	Nogi	3	10	R12/R14
2.	Uginanie nóg na maszynie leżąc*	Nogi	3	10	R30
3.	Wyprosty nóg na maszynie siedząc	Nogi	3	10	R13
4.	Wiosłowanie jednorącz na linkach z wyciągu dolnego	Grzbiet	3	12	F1
5.	Wyciskanie hantli na ławce (skos dodatni)	Klatka	3	10	F11
6.	Wyciskanie francuskie z wykorzystaniem hantli	Triceps	2	10	F11
7.	Wyciskanie nad głowę na maszynie oporowej	Barki	3	12	R4
8.	Uginanie przed ramion ze sztangą	Biceps	2	10	F13
9.	Plank	Brzuch	3	30 sek.	

*ćwiczenie możesz zastąpić uginaniem podudzi leżąc na ławce z hantlęm trzymanyim między stopami

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. Wypadły 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 „foczeki” – 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

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