

PLAN TRENINGOWY 8.

I DZIEŃ TRENINGOWY

Lp.	Nazwa ćwiczenia:	Partia ciała:	Liczba serii:	Liczba powtórzeń:	Symbol sprzętu:
1.	Wypychanie nóg na suwnicy	Nogi	4	10	R12/R14
2.	Wiosłowanie na maszynie	Grzbiet	4	10	R6
3.	Wyciskanie sztangi leżąc przy użyciu maszyny Smitha	Klatka	4	10	F12
4.	Wyciskanie nad głowę na maszynie oporowej	Barki	4	10	R4
5.	Uginanie przedramion na modlitewniku	Biceps	3	10	F7
6.	Spłęcia brzucha na maszynie	Brzuch	3	15	F15

II DZIEŃ TRENINGOWY

Lp.	Nazwa ćwiczenia:	Partia ciała:	Liczba serii:	Liczba powtórzeń:	Symbol sprzętu:
1.	Goblet squat	Nogi	4	15	M9
2.	Podciąganie na maszynie (nachwyt)	Grzbiet	4	10	R25
3.	Dipy na maszynie z pochyleniem	Klatka	4	10	P15
4.	Dipy na maszynie	Triceps	4	10	P15
5.	Wyciskanie żołnierskie na maszynie Smitha	Barki	3	15	F12
6.	Spłęcia brzucha na ławeczce skośnej ujemnie	Brzuch	3	15	F10

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. Wypad 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**
Połóż 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.