



PLAN TRENINGOWY

Rozgrzewka : Przed każdym treningiem powinnaś zrobić rozgrzewkę. Nie musi to być skomplikowane ani zajmować dużo czasu. Podstawową korzyścią jest wzrost temperatury wewnętrznej ciała, aby umożliwić lepsze funkcjonowanie mięśni, ścięgien i nerwów. Dobrym ogólnym szablonem jest wykonanie 5-10 minut treningu cardio o niskiej intensywności (na orbitreku, rowerze, bieżni) a następnie wykonanie kilku złożonych ruchów mobilizacyjnych - lub wzorców ruchowych wykonywanych w treningu.

Przed rozpoczęciem ciężkich serii każdego ćwiczenia wykonaj 1-3 serie rozgrzewkowe po 5-10 powtórzeń z coraz większym obciążeniem. Techniczne ćwiczenie złożone, takie jak przysiady, prawdopodobnie wymaga co najmniej 2 serii rozgrzewkowych, zaczynając od drążka, podczas gdy proste ćwiczenie izolacyjne, takie jak odwodzenie bioder, wymaga tylko jednej lekkiej serii 5-10 powtórzeń.

TRENING 1					
ĆWICZENIE	SERIE	POWT	% CIEŻARU RPE	PRZERWA	UWAGI
Monster walk	2	30	-	1 min	Guma na kolanach. Stopy skierowane na zewnątrz. https://www.youtube.com/watch?v=GoKWXHF2NJY&t=7s
Unoszenie nogi w klęku podpartym z gumą	2	15/15	-	1 min	Staramy się zachować, nieruchomo odcinek lędźwiowy. https://www.youtube.com/watch?v=BlPNZevk88
Przysiad sumo z ciężarem między nogami	2+3	5	70-80%	2 min	2 serie rozgrzewki, 3 docelowe. https://www.youtube.com/watch?v=u9FEsUS51Ak
Rumuński martwy ciąg	1+3	6-8	70%	1.5 min	Ciężar prowadzony wzdłuż nóg, kręgosłup w pozycji neutralnej. Głowa jest zawsze przedłużeniem kręgosłupa. https://www.youtube.com/watch?v=hQgFixeXdZo&t=2s
Wyprosty biodra z linką	3	15	6	1	https://www.youtube.com/watch?v=YIYHCuAgl10
Przyciąganie tułowia trx	3	15	-	1	https://www.youtube.com/watch?v=F5dC114aYX0
Unoszenie hantli bokiem	3	15	7	1	https://www.youtube.com/watch?v=_3KHZIRzmXI
Unoszenie nóg w zwisie	3	10-12	-	1	https://www.youtube.com/watch?v=BjyYV2HRf0U

TRENING 2

ĆWICZENIE	SERIE	POWT	% CIĘŻARU RPE	PRZERWA	UWAGI
Clamshell	3	20	-	1 min	https://www.youtube.com/watch?v=wDJKAczVXP0&t=1s
Dead bug	2	10/10	-	1	https://www.youtube.com/watch?v=4XLEnwUr1d8&t=1s
Glute bridge	4	6/8	7	1 min	https://www.youtube.com/watch?v=6EhYj5eSngY
Prostowanie nóg na maszynie	2	15	7	1	https://www.youtube.com/watch?v=aTs1YmgK5m8
Zginanie nóg na piłce gimnastycznej	3	20	-	1	Biodra staramy się pchać do góry. https://www.youtube.com/watch?v=FuHLJW-LkY0
Maszyna przywodziciel	3	20-25-30	7	1	https://www.youtube.com/watch?v=XvH8UvdxLw0
Wiosłowanie hantlem jednorącz	3	10	7	1	https://www.youtube.com/watch?v=quezv-nY_k
Uginanie ramion z ciężarem (chwyt młotkowy)	3	12	8	1	https://www.youtube.com/watch?v=i_bbQJI7Y7M