

*trening dedykowany dla osób trenujących minimum 6 miesięcy

PONIEDZIAŁEK, CZWARTEK

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

C1		CARDIO	2 MIN CHODZENIE + 5 MIN CIĄGŁY BIEG + 200 M ERGOMETR WIOŚLARSKI.	12 MIN + ZAWSZE 1 SERIA ROZGRZEWAJĄCA PRZED SERIĄ GŁÓWNA NA 40% CIĘŻARU MAX* <small>*POWINNO TO DOTYCZYĆ WSZYSTKICH SERII ZNAJDUJĄCYCH SIĘ PONIŻEJ</small>
KLATKA PIERSIOWA				
P16		MASZYNA NA MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ	Wypychanie ciężaru	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P17		MASZYNA NA MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ	Wyciskanie ramion w górę	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P18		MASZYNA NA MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ I BARKÓW	Przywodzenie ramion	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
BARKI				
P19		MASZYNA NA MIĘŚNIE BARKÓW	Wyciskanie ramion w górę	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P20		MASZYNA NA MIĘŚNIE BARKÓW	Unoszenie ramion w bok	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P27		MULTI STACJA - WYCIĄG	Unoszenie ramion	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
TRICEPS				
P5		MASZYNA NA MIĘŚNIĘ NAJSZERSZY GRZBIETU	Podciąganie na drążku nachwytem	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P12		MASZYNA NA MIĘŚNIE RAMION	Prostowanie ramion w dół	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
ŁYDKI				
P21		MASZYNA WIELOFUNKCYJNA	Wspięcia na palce ze sztangą trzymaną na barkach (stopa ustawiona tak, aby palce były wyżej niż pięta)	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
BRZUCH				
P14		MASZYNA NA MIĘŚNIE BRZUCHA	Sklony tułowia w przód	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P22		MASZYNA NA MIĘŚNIE BRZUCHA	Skręty tułowia	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
C1		CARDIO	2 MIN MARSZOBIEG + 3 MIN LEKKI TRUCHT + INTERWAŁ (2 MIN CHODZENIE/1 MIN BIEG) X5 + 5 MINUT CHODZENIE	25 MIN

ROZGRZEWKĄ POWINNA:

- rozciągnąć mięśnie
- rozruszać stawy
- podnieść ciepłotę ciała
- poprawić krążenie krwi
- chronić organizm przed urazami i kontuzjami
- przygotować mięśnie, stawy i ścięgna do ćwiczeń z dużymi ciężarami

OGÓLNE WSKAZÓWKI:

- ilość ćwiczeń 2-3 na dużą grupę i 1-2 na małe grupy
- ilość powtórzeń od 5-12
- ilość serii 8-10 dla dużych grup i 6-8 dla małych grup
- nie trenuj jednego dnia trzech dużych partii mięśniowych
- każdą grupę trenuj 2 razy w tygodniu
- tempo wykonywania ćwiczeń 2-2-1 lub 3-2-1
- duże grupy mięśniowe trenuj zawsze na początku treningu przed małymi
- nigdy nie trenuj tej samej grupy mięśniowej w dniach następujących po sobie
- unikaj przetrenowania
- korzystaj również z zasad Weidera dla kulturystów początkujących
- dobieraj sobie odpowiedni ciężar. Jeśli w planie masz do wykonania 8-10 powtórzeń, to ciężar musi pozwolić Ci zrobić w pierwszej serii 10 powtórzeń do załamania ruchu, w drugiej nie mniej niż 8, to samo w trzeciej, wszystko aż do załamania ruchu. Lepiej zrobić więcej powtórzeń mniejszym obciążeniem
- zmieniaj program treningowy co 6-8 tygodni
- nie pozwól, aby Twój organizm uległ przetrenowaniu
- im większy staż treningowy, tym dłuższy powinien być odstęp między treningami tych samych grup mięśniowych
- włączaj do swojego treningu ćwiczenia izolowane (1 ćwiczenie izolowane na 3 wykonywane), aby po wykonaniu 12-15 powtórzeń serii mieć jeszcze zapas siły. Nigdy w tym okresie (pierwsze 1-2 miesiące) nie wykonuj serii do załamania ruchu
- zawsze wykonuj 10-15 minutową rozgrzewkę
- odpoczywaj między seriami 2-2,5 minuty
- nigdy nie trenuj dłużej niż 1,5 godz.

SKORZYSTAJ Z PORAD **TRENERA PERSONALNEGO**
W KAŻDY PONIEDZIAŁEK: 17:00 – 19:00 W Just GYM.