














10 TYGODNI		KOBIETA I MĘŻCZYZNA	PLAN TRENINGOWY <b>WPROWADZAJĄCY DLA POCZĄTKUJĄCYCH</b> TO PLAN OGÓLNOROZWOJOWY KSZTAŁTUJĄCY WSZYSTKIE PARTIE MIĘŚNIOWE. STANOWI ON WSTĘP DO ĆWICZEŃ NA MASZYNACH JAK RÓWNIEŻ W DALSZYM ETAPIE WPROWADZENIE PRZED PRZEJŚCIEM DO WOLNYCH CIĘŻARÓW. DO STOSOWANIA ZARÓWNO PRZEZ KOBIETY JAK I MĘŻCZYŻN. DOSKONAŁY PROGRAM DLA POCZĄTKUJĄCYCH JAK I OSÓB PO DŁUŻSZEJ PRZERWIE OD AKTYWNOŚCI, DZIĘKI ODPOWIEDNIO DOBRANYM ĆWICZENIOM ZAPEWNI ON DOSKONAŁE PODWALINY POD SPECJALISTYCZNE PLANY TRENINGOWE TAKIE JAK M.IN. TRENING NA MASĘ, SIŁĘ I INNE.		
<b>C1</b>		<b>CARDIO</b>	2 MIN CHODZENIE + 5 MIN CIĄGŁY BIEG + 5 MINUT ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE ZWIĘKSZAJĄCE RUCHOMOŚĆ W STAWACH	12 MIN + ZAWSZE 1 SERIA ROZGRZEWAJĄCA PRZED SERIĄ GŁÓWNA NA 40% CIĘŻARU MAX* <small>*POWINNO TO DOTYCZYĆ WSZYSTKICH SERII ZNAJDUJĄCYCH SIĘ PONIŻEJ</small>	<b>WSKAZÓWKI TRENINGOWE</b>  <b>ROZGRZEWKA POWINNA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozciągnąć mięśnie</li> <li>- rozruszać stawy</li> <li>- podnieść ciepłotę ciała</li> <li>- poprawić krążenie krwi</li> <li>- chronić organizm przed urazami i kontuzjami</li> <li>- przygotować mięśnie, stawy i ścięgna do ćwiczeń z dużymi ciężarami</li> </ul> <b>PODSTAWOWE ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aeroby</li> <li>- wymachy ramion w przód, w górę i w bok</li> <li>- krążenia ramion</li> <li>- skłony tułowia</li> <li>- przysiady i pompki</li> <li>- zwisy na drążku (drabinkach) z unoszeniem kolan do klatki piersiowej</li> </ul> <b>O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ JEŻELI ZACZYNASZ TRENING:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podczas każdego treningu (2 lub 3 razy w tygodniu) na każdej sesji trenuj wszystkie grupy mięśniowe</li> <li>- przez pierwsze 4-5 tygodni dobierz sobie ciężar tak, 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!</li> <li>- zawsze wykonuj 10-15 minutową rozgrzewkę</li> <li>- odpoczywaj pomiędzy seriami ok. 2-2,5 minuty</li> <li>- nigdy nie trenuj dłużej niż 1,5 godziny</li> </ul> <b>SZYBKOŚĆ RUCHU:</b> Dwie sekundy pozytywnego napinania mięśni (przy unoszeniu ciężaru), krótkie, mocne napięcie mięśni w szczytowym momencie oraz dwie sekundy negatywnego napinania mięśni (przy puszczeniu ciężaru).  <b>ODDYCHANIE:</b> Zaczynanie każdej serii od głębokiego wdechu podczas opuszczania ciężaru i wydechu podczas unoszenia ciężaru (wyciskania).  <b>SKORZYSTAJ Z PORAD <b>TRENERA PERSONALNEGO</b> W KAŻDY PONIEDZIAŁEK: 17:00 – 19:00 W Just GYM.</b>
<b>P7</b>		MASZYNA NA MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ	Wypychanie ciężaru	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>P6</b>		MASZYNA WIOŚLARSKA NA MIĘŚNIE GRZBIETU	Wiosłowanie ciężarem	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>P20</b>		MASZYNA NA MIĘŚNIE BARKÓW – BOCZNY AKTON	Unoszenie ramion w bok	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>P2</b>		MASZYNA NA MIĘŚNIE NÓG	Prostowanie nóg siedząc	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>P3</b>		MASZYNA NA MIĘŚNIE NÓG	Zginanie nóg siedząc	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>P11</b>		MASZYNA NA MIĘŚNIE RAMION	Uginanie ramion	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>P12</b>		MASZYNA NA MIĘŚNIE RAMION	Prostowanie ramion w dół	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>P4</b>		MASZYNA NA MIĘŚNIE NÓG	Wypychanie nóg w przód	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>P5</b>		MASZYNA NA MIĘŚNIĘ NAJSZERSZY GRZBIETU	Podciąganie na drążku nachwytem	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>P13</b>		MASZYNA NA MIĘŚNIE GRZBIETU	Prostowanie tułowia	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>P14</b>		MASZYNA NA MIĘŚNIE BRZUCHA	Zgięcia tułowia	1 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
<b>C1</b>		<b>CARDIO</b>	2 MIN MARSZOBIEG + 3 MIN LEKKI TRUCHT + INTERWAŁ (2 MIN CHODZENIE/ 1 MIN BIEG) X5 + 5 MINUT CHODZENIE	25 MIN	