

10 TYGODNI





*trening dedykowany dla osób trenujących minimum 6 miesięcy

KOBIETA I MĘŻCZYZNA





PLAN TRENINGOWY DLA ZAAWANSOWANYCH TRENINGOWO

PIĄTEK



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
P18		MASZYNA NA MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ	Odwodzenie ramion w tył	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P27		MASZYNA NA MIĘŚNIĘ NAJSZERSZY GRZBIETU	Unoszenie ramion w górę na wyciągu	3 SERIE/6-8-10 POWTÓRZEŃ




UDA

P23		MASZYNA NA MIĘŚNIE UD	Przysiady ze sztangą trzymaną za głową	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P24		SUWNICA NA NOGI I POŚLADKI	Wypychanie nóg	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P2		MASZYNA NA MIĘŚNIE NÓG	Prostowanie nóg siedząc	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P3		MASZYNA NA MIĘŚNIE NÓG	Zginanie nóg siedząc	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ

ŁYDKI

P21		MASZYNA WIELOFUNKCYJNA	Wspięcia na palce ze sztangą trzymaną na barkach (stopa ustawiona tak, żeby palce były wyżej niż pięta)	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P31		MASZYNA NA MIĘŚNIĘ NAJSZERSZY GRZBIETU	Wyprost nóg na maszynie	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ

BRZUCH

P14		MASZYNA NA MIĘŚNIE BRZUCHA	Skłony 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 MIN CHODZENIE	25 MIN

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

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:

- 10-15 minutowa rozgrzewka przed treningiem,
- 2x 15-20 powtórzeń - serie rozgrzewkowe z mniejszym ciężarem,
- 3x 8-10 powtórzeń - serie ciężkie do załamania ruchu,
- 1x 15-18 powtórzeń - seria ciężka do załamania ruchu (z mniejszym ciężarem),
- jeśli nie wykonałeś zaplanowanej ilości powtórzeń, to obciążenie jest zbyt duże,
- obciążenie powinno być tak dobrane, aby punkt zmęczenia leżał wewnątrz zaplanowanej liczby powtórzeń (nie dotyczy serii rozgrzewkowych),
- przerwy między seriami około 1-2 min.,
- co najmniej 2-3x w tygodniu dla wzmocnienia układu krążenia i oddechowego oraz redukcji tkanki tłuszczowej, wykonaj trening aerobowy,
- każdą grupę mięśniową trenuj raz w tygodniu,
- brzuch i łydki trenuj na przemian, tzn. pierwszy dzień brzuch, II dzień łydki, itp.



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