

GymBook – Trening III

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Zakroki z hantlami Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Przywodzenie drążka wyciągu górnego (chwyt wąski) Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Uginanie naprzemiennie przedramion z hantlami (chwyt młotkowy) Priorytet mięśnie bicepsa	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Prostowanie przedramion przy bramie (nachwyt) Priorytet mięśnie tricepsa	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie hantli nad głową Priorytet mięśnie górne ciała, stabilizacja	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Cardio Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 30-45 min Intensywność: 65 -75 % HRmax

Opis ćwiczeń (👉 : <http://www.magdalenaboczek.com/gymbook-vol-iii-2020/>)

Zakroki z hantlami

Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie. Nie dopuszczamy do rotacji kolan do środka, utrzymujemy je skierowane lekko na zewnątrz.

Przywodzenie drążka wyciągu górnego (chwyt wąski)

Pozycja siedząca. Mocno napinany mięśnie brzucha i utrzymujemy ciało w jednej płaszczyźnie.

Uginanie naprzemiennie przedramion z hantlami (chwyt młotkowy)

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji stojącej. Ramiona ułożone wzdłuż ciała. Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie.

Prostowanie przedramion przy bramie (nachwyt)

Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując sylwetkę wyprostowaną, plecy proste.

Wyciskanie hantli nad głową

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej. Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie.

Bieganie:

Trening I – Bieg od 3 km do 5 km

Tempo biegu od 75% do 85% tętna max

Trening II – Bieg od 3 km do 5 km

Bieg 65% tętna max 1 km; 3 km stały zakres tętna (80% tętna max); bieg 65% tętna max 1 km

Trening III – Bieg od 3 km do 10 km

Bieg spokojny ok. 65 % tętna max

UWAGA: Autor GYMBOOK'a nie ponosi odpowiedzialności za skutki działań podejmowanych w oparciu o informacje zawarte w GYMBOOK'u.