

GymBook – Trening V

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Zakroki ze sztangą (maszyna Smitha) Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Przywodzenie drążka wyciągu górnego Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Uginanie przedramion naprzemiennie przy bramie – jedna ręka Priorytet mięśnie bicepsa	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Prostowanie przedramion przy bramie Ćwiczenie izolowane – priorytet mięśnie tricepsa	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Podciąganie sztangi pod brodę 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-v-2020/>)

Zakroki za sztagą (maszyna Smitha)

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

Pozycja siedząca. Ręce rozstawione szerzej niż na szerokość barków. Mocno napinany mięśnie brzucha i utrzymujemy ciało w jednej płaszczyźnie.

Uginanie przedramion naprzemiennie przy bramie – jedna ręka

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

Prostowanie przedramion przy bramie – ćwiczenie izolowane

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

Podciąganie sztangi pod brodę

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

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 ok 2 km; 5 X interwały (min 200 m-95% tętna max); bieg 65% tętna max

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.