

GymBook – Trening VI

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Zakroki ze sztangą Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia (pochwył) Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Uginanie przedramion z hantlami Ćwiczenie izolowane – priorytet mięśnie bicepsa	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie francuskie z przenoszeniem ramion za głowę Priorytet mięśnie tricepsa	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie hantli nad głową - naprzemiennie 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-vi-2020/>)

Zakroki ze sztangą

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

Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia (pochwył)

Chwył nieco szerszy niż szerokość ramion. Zachowujemy proste plecy podczas wykonywanego ruchu. Ruch wykonujemy poprzez pracę łopatek.

Uginanie przedramion z hantlami – ćwiczenie izolowane

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej. Utrzymujemy proste plecy. Nie doprowadzamy do przeprostu w łokciach. Nie odrywamy łokci od modlitewnika.

Wyciskanie francuskie z przenoszeniem ramion za głowę

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej. Kontroluj ruch podczas wykonywanego ćwiczenia.

Wyciskanie hantli nad głową - naprzemiennie

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej. Mocno napinamy 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, podbiegi na wzniesieniu do ok. 35% nachylenia

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.