

GymBook – Trening IX

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Wykroki chodzone z hantelkami Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Przywodzenie drążka wyciągu górnego - podchwyt Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Podciąganie na drążku Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Prostowanie przedramion ze sztangielką w siadzie Priorytet mięśnie tricepsa	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Podciąganie drążka przy bramie pod brodę Ćwiczenie izolowane – priorytet mięśnie naramienne (barki)	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 (więcej na  : <http://www.magdalenaboczek.com/gymbook-vol-ix-2020/>)

Wykroki chodzone z hantelkami

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 - podchwyt

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

Podciąganie na drążku

Chwyt neutralny. Szerszy niż szerokość ramion. Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie.

Prostowanie przedramion ze sztangielką w siadzie

Mocno napinany mięśnie brzucha, utrzymując stałe napięcie mięśniowe, w szczególności proste plecy. Łokcie powinny znajdować się blisko głowy.

Podciąganie drążka przy bramie pod brodę

Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując stałe napięcie mięśniowe, w tym proste plecy. Łokcie powinny być ułożone wyżej niż nadgarstki.

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.