

GymBook – Trening VII

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
Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia (podchwyt) Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Zginanie przedramion przy bramie Ćwiczenie izolowane – priorytet mięśnie bicepsa	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-vii-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.

Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia (podchwyt)

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

Zginanie przedramion przy bramie

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji stojącej. Ramiona ułożone wzdłuż ciała. 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 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 % tępa max

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

GymBook: www.magdalenaboczek.com/ email: kontakt@magdalenaboczek.com