

# GymBook – Trening VIII

<b>Rozgrzewka</b> Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	<b>Czas:</b> 8 min <b>Intensywność:</b> 65 -75 % HRmax
<b>Wykroki chodzone ze sztangą</b> Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	<b>Serie:</b> 3-5 <b>Powtórzenia:</b> 10 -15 <b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max
<b>Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia (pochwyty)</b> Priorytet mięśnie górne ciała	<b>Serie:</b> 3-5 <b>Powtórzenia:</b> 10 -15 <b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max
<b>Zginanie przedramion ze sztangą łamaną na modlitewniku</b> Priorytet mięśnie bicepsa, izolacja	<b>Serie:</b> 3-5 <b>Powtórzenia:</b> 10 -15 <b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max
<b>Prostowanie przedramion ze sztangą w siadzie</b> Priorytet mięśnie tricepsa	<b>Serie:</b> 3-5 <b>Powtórzenia:</b> 10 -15 <b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max
<b>Podciąganie sztangi pod brodę</b> Priorytet mięśnie górne ciała, stabilizacja	<b>Serie:</b> 3-5 <b>Powtórzenia:</b> 10 -15 <b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max
<b>Cardio</b> Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	<b>Czas:</b> 30-45 min <b>Intensywność:</b> 65 -75 % HRmax

**Opis ćwiczeń (więcej na  : <http://www.magdalenaboczek.com/gymbook-vol-viii-2020/>)**

## **Wykroki chodzone ze sztangą**

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 (pochwyty)**

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

## **Zginanie przedramion ze sztangą łamaną na modlitewniku**

Ćwiczenie izolowane. Mocno napinany mięśnie brzucha, utrzymując proste plecy. Stabilizacja łokci. Ruchome jedynie przedramiona.

## **Prostowanie przedramion ze sztangą w siadzie**

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

## **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**

Zabawa biegowa-bieg w zmiennym zakresie tętna od 65% do 85% max (odcinki 200 – 500 m)

### **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.*

GymBook: [www.magdalenaboczek.com/](http://www.magdalenaboczek.com/) email: [kontakt@magdalenaboczek.com](mailto:kontakt@magdalenaboczek.com)