

GymBook – Trening X

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Wypychanie nogami suwnicy (skośnej) Priorytet mięśnie dolne ciała, mięśnie nóg	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Przywodzenie drążka wyciągu górnego za kark Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Podciąganie na drążku (podchwyt) Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Prostowanie przedramienia z hantłą (siedząc) Priorytet mięśnie tricepca	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wznosy ramion w bok w opadzie tułowia Priorytet mięśnie górne ciała, tylni akton barku	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-x-2020/>)

Wypychanie nogami suwnicy (skośna)

Stałe napięcie mięśniowe, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie. Nie doprowadzamy do wyprostowania kolan.

Przywodzenie drążka wyciągu górnego za kark

Stałe napięcie mięśniowe ciała. Podczas wykonywanego ćwiczenia skupiamy się na pracy łopatek. Ruch wykonujemy z mięśni grzbietu, a nie ramion.

Podciąganie na drążku (podchwyt)

Chwyt szerszy niż szerokość ramion. Mocno napinamy mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie.

Prostowanie przedramienia z hantłą (siedząc)

Mocno napinamy mięśnie brzucha, utrzymując stabilną sylwetkę i proste plecy. W przypadku trudności w utrzymaniu ciężaru, możliwa pomoc drugiej ręki podtrzymującej za łokieć.

Wznosy ramion w bok w opadzie tułowia

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej. Utrzymując stabilną sylwetkę. Ramiona ułożone są prostopadle w stosunku do tułowia. Lekko ugięte łokcie.

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.