

GymBook – Trening XI

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Wypychanie nogami suwnicy (poziomo) Priorytet mięśnie dolne ciała, mięśnie nóg	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wiosłowanie półsztangą w opadzie tułowia Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Uginanie ramion z hantlami naprzemiennie w siadzie Priorytet mięśnie bicepsa	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Pompki Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie górne ciała, stabilizacja	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Unoszenie ramion z hantlami w przód Priorytet mięśnie górne ciała, mięśnie naramienne barki, przedni akton	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-xi-2020/>)

Wypychanie nogami suwnicy (poziomo)

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

Wiosłowanie półsztangą w opadzie tułowia

Mocno napinamy mięśnie brzucha, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie. Proste plecy. Praca mięśni grzbietu.

Uginanie ramion z hantlami naprzemiennie w siadzie

Chwył neutralny. Utrzymujemy ciało w jednej płaszczyźnie. Proste plecy. Ruch wykonujemy tylko przedramiona.

Pompki - klasyczne

Mocno napinamy mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w pozycji poziomej do podłoża.

Unoszenie ramion z hantlami w przód

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji stojącej. Stałe napięcie mięśni ciała, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie. Zalecane dobranie mniejszego ciężaru.

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 % tętna max

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