

GymBook – Trening I

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Przysiad ze sztangą Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Przyciąganie drążka wyciągu dolnego siedząc Priorytet mięśnie grzbietu	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie żołnierskie Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie górne ciała, stabilizacja	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej Priorytet mięśnie górne ciała, głównie mięśnie klatki piersiowej	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Podciąganie kolan do klatki na żurawiu Priorytet mięśnie brzucha	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-i-2021/>)

Przysiad ze sztangą

Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie. Przysiad wykonujemy tak głęboko jak pozwala nam na to nasza mobilnością.

Przyciąganie drążka wyciągu dolnego siedząc

Utrzymujemy proste plecy. Ruch wykonujemy mięśniami grzbietu, a nie ramion. Ruch powolny i kontrolowany wykonywany pracą łopatek.

Wyciskanie żołnierskie

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji stojącej. Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie. Zalecane dobranie mniejszego ciężaru.

Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej

Utrzymujemy stałe napięcie mięśniowe. Nie doprowadzamy do przeprostu w stawie łokciowym. Zalecany dobór odpowiedniego ciężaru.

Podciąganie kolan do klatki na żurawiu

Mocno napinany mięśnie brzucha, utrzymując stałe napięcie podczas wykonywanego ćwiczenia. Ruch powolny i kontrolowany.

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 % tępa max

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