

GymBook – Trening IV

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Zakroki w miejscu z hantlami Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia (nachwyt) 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
Wyciskanie hantli na ławce płaskiej Priorytet mięśnie górne ciała – mięśnie klatki piersiowej	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wznosy nóg leżąc Priorytet mięśnie brzucha, stabilizacja	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-iv-2021/>)

Zakroki w miejscu 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 (nachwyt)

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

Podciąganie na drążku (podchwyt)

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

Wyciskanie hantli na ławce płaskiej

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

Wznosy nóg leżąc

Mocno napinany mięśnie brzucha, podczas wykonywanego całego ćwiczenia. Nogi mogą być lekko ugięte. Utrzymujemy stałe napięcie mięśni brzucha.

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.