

GymBook – Trening IX

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 (chwyt wąski) Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie hantli nad głową (chwyt młotkowy) Priorytet mięśnie górne ciała, stabilizacja	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
Allahy, spięcia brzucha z liną wyciągu górnego klęcząc 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-ix-2021/>)

Wypychanie nogami suwnicy (skośna)

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

Przywodzenie drążka wyciągu górnego (chwyt wąski)

Pozycja siedząca. Mocno napinamy mięśnie brzucha i utrzymujemy ciało w jednej płaszczyźnie.

Wyciskanie hantli nad głową (chwyt młotkowy)

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej. Mocno napinamy 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.

Allahy, spięcia brzucha z liną wyciągu górnego klęcząc

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji klęczącej. Ramiona pozostają nieruchome podczas ćwiczenia. Ważne jest czucie mięśniowe. Zalecane dobranie odpowiedniego 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 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 % tętna max

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