

GymBook – Trening V

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Przysiad ze sztangą (maszyna Smitha) Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie hantli nad głową Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Rozpiętki na ławce skośnej Priorytet mięśnie górne ciała – mięśnie klatki piersiowej	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Spięcia brzucha 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-v-2021/>)

Przysiad ze sztangą (maszyna Smitha)

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

Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia

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

Wyciskanie hantli nad głową

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej. Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie.

Rozpiętki na ławce skośnej

Utrzymujemy stałe napięcie mięśniowe. Tempo opuszczania ramion powinno być wolniejsze od ich unoszenia.

Spięcia brzucha

Utrzymujemy stałe napięcie mięśniowe, podczas wykonywanego ćwiczenia. Ćwiczenie wykonujemy powoli z wyczuciem mięśniowym.

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.