

# GymBook – Trening VI

|  |  |
|--|--|
| <b>Rozgrzewka</b><br>Rowerek/Bieżnia/Orbitrek  | <b>Czas:</b> 8 min<br><b>Intensywność:</b> 65 -75 % HRmax                            |
| <b>Wykroki w miejscu ze sztangą</b><br>Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała  | <b>Serie:</b> 3-5<br><b>Powtórzenia:</b> 10 -15<br><b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max |
| <b>Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia (podchwyt)</b><br>Priorytet mięśnie górne ciała       | <b>Serie:</b> 3-5<br><b>Powtórzenia:</b> 10 -15<br><b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max |
| <b>Podciąganie sztangi pod brodę</b><br>Priorytet mięśnie górne ciała – mięśnie barków         | <b>Serie:</b> 3-5<br><b>Powtórzenia:</b> 10 -15<br><b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max |
| <b>Wyciskanie sztangi na maszynie Smitha na ławce prostej</b><br>Priorytet mięśnie górne ciała | <b>Serie:</b> 3-5<br><b>Powtórzenia:</b> 10 -15<br><b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max |
| <b>Roller na kolanach</b><br>Priorytet mięśnie górne ciała - stabilizacja, mięśnie brzucha     | <b>Serie:</b> 3-5<br><b>Powtórzenia:</b> 10 -15<br><b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max |
| <b>Cardio</b><br>Rowerek/Bieżnia/Orbitrek  | <b>Czas:</b> 30-45 min<br><b>Intensywność:</b> 65 -75 % HRmax                        |

**Opis ćwiczeń (więcej na  : <http://www.magdalenaboczek.com/gymbook-vol-vi-2021/>)**

## **Wykroki w miejscu ze sztangą**

Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie. Utrzymuj kolano lekko skierowane do zewnątrz. Ciężar rozłóż na stopie wykroczonej.

## **Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia (podchwyt)**

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

## **Podciąganie sztangi pod brodę**

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

## **Wyciskanie sztangi na maszynie Smitha na ławce prostej**

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

## **Roller na kolanach**

Utrzymujemy stałe napięcie mięśni brzucha i pośladków. Utrzymujemy kręgosłup w pozycji neutralnej, w szczególności odcinek lędźwiowy.

## **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.*