

GymBook – Trening VII

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Wykroki chodzone ze sztangą Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Martwy ciąg - sumo Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Pompki na poręczach (dipy, pompki szwedzkie) Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie hantli na ławce skośnej Priorytet mięśnie górne ciała – 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-vii-2021/>)

Wykroki chodzone ze sztangą

Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie. Nie dopuszczamy do rotacji kolan do środka, utrzymujemy je skierowane lekko na zewnątrz.

Martwy ciąg - sumo

Rozstawienie nóg szerzej niż na szerokość bioder. Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie.

Pompki na poręczach (dipy, pompki szwedzkie)

Mocno napinany mięśnie brzucha i ściągamy łopatki, stabilizując sylwetkę. Wykonujemy ruch w dół poprzez ugięcie stawu łokciowego do 90 stop.

Wyciskanie hantli na ławce skośnej

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.