

# GymBook – Trening VIII

<b>Rozgrzewka</b> Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	<b>Czas:</b> 8 min <b>Intensywność:</b> 65 -75 % HRmax
<b>Wykroki chodzone z hantelkami</b> Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	<b>Serie:</b> 3-5 <b>Powtórzenia:</b> 10 -15 <b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max
<b>Wiosłowanie hantlami w opadzie tułowia</b> Priorytet mięśnie górne ciała	<b>Serie:</b> 3-5 <b>Powtórzenia:</b> 10 -15 <b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max
<b>Wyciskanie żołnierskie</b> Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie górne ciała, stabilizacja	<b>Serie:</b> 3-5 <b>Powtórzenia:</b> 10 -15 <b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max
<b>Wyciskanie sztangi na maszynie Smitha na ławce skośnej</b> Priorytet mięśnie górne ciała	<b>Serie:</b> 3-5 <b>Powtórzenia:</b> 10 -15 <b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max
<b>Plank/Deska</b> Ćwiczenie izometryczne – priorytet mięśnie brzucha	<b>Serie:</b> 3-5 <b>Powtórzenia:</b> 10 -15 <b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max
<b>Cardio</b> Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	<b>Czas:</b> 30-45 min <b>Intensywność:</b> 65 -75 % HRmax

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

## **Wykroki chodzone z hantelkami**

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 hantlami w opadzie tułowia**

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

## **Wyciskanie żołnierskie**

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

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

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

## **Plank/Deska**

Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w pozycji poziomej do podłoża, w szczególności w dolnym odcinku pleców.

## **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.*