

# GymBook – Trening X

|   |  |
|---|--|
| <b>Rozgrzewka</b><br>Rowerek/Bieżnia/Orbitrek   | <b>Czas:</b> 8 min<br><b>Intensywność:</b> 65 -75 % HRmax                            |
| <b>Przysiad 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>Przywodzenie drążka wyciągu górnego - 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 ławce skośnej</b><br>Priorytet mięśnie górne ciała – mięśnie klatki piersiowej | <b>Serie:</b> 3-5<br><b>Powtórzenia:</b> 10 -15<br><b>Ciężar:</b> 75-85% ciężaru max |
| <b>Wznosy nóg leżąc</b><br>Priorytet mięśnie brzucha, stabilizacja                                      | <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-x-2021/>)**

## **Przysiad ze sztangą**

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

## **Przywodzenie drążka wyciągu górnego - podchwyt**

Pozycja siedząca. Ręce rozstawione szerzej niż na szerokość barków. Mocno napinany mięśnie brzucha i utrzymujemy ciało w jednej płaszczyźnie.

## **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 ławce skośnej**

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

## **Wznosy nóg leżąc**

Mocno napinany mięśnie brzucha, podczas wykonywanego całego ćwiczenia. Nogi mogą być lekko ugięte. Utrzymujemy stałe napięcie mięśni brzucha.

## **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.*