

GymBook – Trening XI

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Przysiad z hantlą Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie dolne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Przywodzenie drążka wyciągu górnego za kark Priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Podciąganie drążka przy bramie pod brodę Ćwiczenie izolowane – priorytet mięśnie naramienne (barki)	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie hantli na ławce skośnej Priorytet mięśnie górne ciała	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-xi-2021/>)

Przysiad z hantlą

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 za kark

Stałe napięcie mięśniowe ciała. Podczas wykonywanego ćwiczenia skupiamy się na pracy łopatek. Ruch wykonujemy z mięśni grzbietu, a nie ramion.

Podciąganie drążka przy bramie pod brodę

Mocno napinany mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując stałe napięcie mięśniowe, w tym proste plecy. Łokcie powinny być ułożone wyżej niż nadgarstki.

Wyciskanie hantli na ławce skośnej

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

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 % tętna max

UWAGA: Autor GYMBOOK'a nie ponosi odpowiedzialności za skutki działań podejmowanych w oparciu o informacje zawarte w GYMBOOK'u.