

GymBook – Trening XII

Rozgrzewka Rowerek/Bieżnia/Orbitrek	Czas: 8 min Intensywność: 65 -75 % HRmax
Wypychanie nogami suwnicy (poziomo) Priorytet mięśnie dolne ciała, mięśnie nóg	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wiosłowanie półsztangą w opadzie tułowia Ćwiczenie wielostawowe – priorytet mięśnie górne ciała	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie hantli nad głową - naprzemiennie Priorytet mięśnie górne ciała, stabilizacja	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej Priorytet mięśnie górne ciała, głównie mięśnie klatki piersiowej	Serie: 3-5 Powtórzenia: 10 -15 Ciężar: 75-85% ciężaru max
Roller na kolanach Priorytet mięśnie górne ciała - stabilizacja, 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-xii-2021/>)

Wypychanie nogami suwnicy (poziomo)

Stałe napięcie mięśniowe, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie. Nie doprowadzamy do wyprostowania kolan.

Wiosłowanie półsztangą w opadzie tułowia

Mocno napięte mięśnie brzucha, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie. Proste plecy. Praca mięśni grzbietu.

Wyciskanie hantli nad głową - naprzemiennie

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej. Mocno napięte mięśnie brzucha i pośladków, utrzymując ciało w jednej płaszczyźnie.

Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej

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 % tętna max

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