

Rozgrzewka

(uniwersalna do każdego treningu)

5 MIN NA DOWOLNYM URZĄDZENIU CARDIO

2 min spacer, 2 min trucht, 1 min spacer

KRĄŻENIA RAMION

Przód-tył x 20.

WYMACHY RAMION

(ręce na wysokości barków) – przód-tył x 20.

KRĄŻENIA BIODER

(ręce na biodrach) – x 10 w każdą stronę.

WYKROKI W MIEJSCU

Zrób 20 (10+10) płytkich wykroków trzymając ręce na biodrach.

WYMACHY NOGĄ PRZÓD-TYŁ + BOK

Oprzyj rękę o ścianę i przeciwległą nogą wykonaj wymachy przód-tył, x 10 w każdym kierunku. Następnie zrób to samo prowadząc nogę w bok.

WSPIĘCIA NA PALCE

Wykonaj 20 wspięć na palce.

BIEG W MIEJSCU

Przez 30 s wykonaj bieg w miejscu ze zmienną intensywnością.

Rozciąganie

Rozciąganie - każdą pozycję utrzymujesz 30-60 s w bezruchu do momentu kiedy poczujesz rozluźnienie w rozciąganej części ciała. Bardzo ważne jest, aby podczas rozciągania oddychać głęboko i rytmicznie (ćwiczenia te można wykonać bezpośrednio po treningu lub zrobić w domu jako odrębny trening, ale poprzedzony rozgrzewką).

ŁYDKA

Stopę stawiasz na stop lub inny stopień, następnie wciskasz piętę w ziemię.

TYŁ UDA

Prawą stopę stawiasz bezpośrednio przed lewą i wykonujesz skłon tułowia w przód (dotknij palcami dłoni do stóp).

WEWNĘTRZNA CZĘŚĆ UDA

Stań w rozkroku (80% maksymalnego rozstawu). Następnie wykonaj skłon tułowia do ziemi.

PRZÓD UDA

Jedną ręką opartą o ścianę, a drugą łapie stopę i przyciąga piętę do pośladka. Kolano "przyklejone" do kolana.

KLATKA PIERSIOWA

W strefie funkcjonalnej znajdź TRX (żółto czarne taśmy), złap za uchwyty i stań w pozycji wykroku z ramionami rozłożonymi w bok na wysokość barków, łokcie lekko ugięte. Wykonaj pogłębienie wykroku tak, żeby ręce zostały z tyłu na napiętych taśmach (jak pompka).

BRZUCH/PRZEDNIA TAŚMA

W pozycji "foczeki" (z leżenia na brzuchu podnieś ciało w górę na rękach opartych na wysokości twarzy) i wytrzymaj.

POŚLADKI

W siadzie na ziemi nogi wyprostowane - załóż stopę na kolano drugiej nogi. Następnie prostą nogę ugnij w kolanie, przyciągnij stopę bliżej siebie. Postaw ją na całej stopie.

**SKORZYSTAJ Z WIEDZY NASZYCH TRENERÓW
PERSONALNYCH. WEJDŹ NA [TRENERZY.CITYFIT.PL](https://www.trenerzy.cityfit.pl)
I WYBIERZ SWOJEGO TRENERA!**



v	Strefa	Symbol	Ikonka	Nazwa ćwiczenia /urządzenia	Powtórzeń*	Serii	Obciążenie	Przerwa**	Uwagi
1	Funkcjonalna	M12		Wejścia na PlyoBox / Box step up	25-50 na stronę	1	0	60 s	
2	Funkcjonalna			Deska / Plank	1 min	1	0	60 s	
3	Funkcjonalna	M1		Rozpiętki na Kinesis / Front Fly on Kinesis	40	1	1-3	60 s	
4	Cardio	C13		Bieg na bieżni SkillMill / Assault Air Runner	4x15s sprint+45s spacer	1	0-2	60 s	
5	Maszyny Oporowe	R12		Leg Press	20	1	małe	60 s	Wykonuj ćwiczenia dynamicznie, jeżeli w pewnym momencie zabraknie sił - zatrzymaj się, złap oddech i kontynuuj.
6	Maszyny Oporowe	R9		Abdominal Crunch	max	1	małe	60 s	
7	Maszyny Oporowe	R25		Chin assist / Dip-Chin Assist	15	1	70% wagi ciała	60 s	
8	Maszyny Oporowe	R2		Chest Press / Converging Chest Press	30	1	małe	60 s	
9	Funkcjonalna	M5		Przysiady z Core Bag na plecach / Core bag squat	30	1	5-20 kg	60 s	
10	Funkcjonalna			Rowerek - krążenia nóg w leżeniu na plecach	1 min	1		60 s	

[Sprawdź film instruktażowy >>](#)

* jeżeli podany zakres - osoba początkująca wybiera lżejszą opcję i stopniowo podnosi intensywność

** osoby początkujące zaczynają od 60 s