

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!**

Wytrzymałość

Pamiętaj, aby dobrze się rozgrzać przed treningiem, a po treningu nie zapomnij o rozciąganiu! Skorzystaj z naszej propozycji na stronie obok. Udanego treningu!

Lp	Strefa	Symbol	Ikonka	Nazwa ćwiczenia /urządzenia	Powtórzeń*	Serii	Obciążenie	Przerwa**	Uwagi
1	Funkcjonalna			Deska / Plank	max	1			
2	Funkcjonalna	M12		Wejścia na PlyoBox / Box step up	20 + 20	1			
3	Maszyny Oporowe	R6		Low Row / Diverging Seated Row	25-30	1	5, rośnie o 5 raz na 2 tygodnie		
4	Cardio	C13		Bieg na bieżni SkillMill /Assault Air Runner	5 min	1	Dynamiczny spacer		
5	Maszyny Oporowe	R9		Abdominal Crunch	30-50	1	5, rośnie o 5 raz na 2 tygodnie		
6	Maszyny Oporowe	R3		Delts Machine / Lateral Raise	20-30	1	10, rośnie o 5 raz na 2 tygodnie		
7	Maszyny Oporowe	R25		Chin Assist / Dip - Chin Assist	25-30	1	Od swojej wagi odejmij 10kg i ustaw takie obciążenie		
8	Cardio	C6		Rowerek / Bike	5 min	1	Utrzymuj dynamiczne tempo		
9	Funkcjonalna			side plank	10-60s każda strona	1			
10	Funkcjonalna			Wspięcia na palce stojąc na stopie / Calf raise exercise on a step	30-60	1			przednia 1/3 stopy stoi na stopie
11	Maszyny Oporowe	R2		Chest Press / Converging Chest Press	25-30	1	10, rośnie o 5 raz na 2 tygodnie		
12	Cardio	C2		Bieżnia / Treadmill	5 min	1	Szybki spacer/trucht		
13	Funkcjonalna			Wypychanie bioder leżąc na plecach / glute bridge	30-60	1			
14	Maszyny Oporowe	R12		Leg Press	20-30	1	10, rośnie o 10 raz na 2 tygodnie		
15	Wolne Ciężary	P2		Incline Chest Press	25-30	1	10, rośnie o 5 raz na 2 tygodnie		
16	Cardio	C3		Trenażer eliptyczny / synchro / Elliptical trainer	max	1	Dowolne tempo do utrzymania jak najdłużej		

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

** osoby początkujące zaczynają od 60 s

Sprawdź film instruktażowy >>