

**POPRAWA FORMY
WZMOCNIENIE STAWÓW
ZMNIĘSIENIE BÓLU PLECÓW**



**PLAN
TRENINGOWY**



ROZGRZEWKA

W celu uniknięcia kontuzji rozgrzej mięśnie przed treningiem.

- 1. Cardio**
5 min na dowolnym urządzeniu cardio
- 2. Krążenia ramion (przód i tył)**
Przód x 20, tył x 20
- 3. Wymachy ramion**
W przód i w tył x 20 – ręce na wysokości ramion
- 4. Krążenia bioder**
W każdą stronę x 10 – ręce na biodrach
- 5. Wykroki w miejscu**
Wykonaj 20 (10 w prawo i 10 w lewo) płytkich wykroków w miejscu trzymając ręce na biodrach
- 6. Wymachy nóg**
Oprzyj ręce o ścianę i wykonaj 10 wymachów przód – tył, a następnie to samo w bok
- 7. Wspięcia na palce**
Wykonaj 20 wspięć na palce
- 8. Bieg w miejscu**
Przez 30s rozgrzej się biegnąc w miejscu

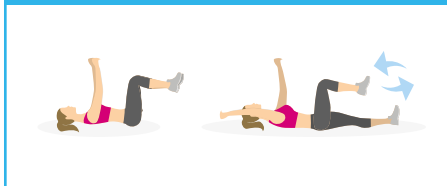
PLAN TRENINGOWY



Wszystkie ćwiczenia możesz wykonać w Strefie Treningu Funkcjonalnego. Do ich wykonania potrzebujesz jedynie maty. Przerwa między seriami 60 sekund.

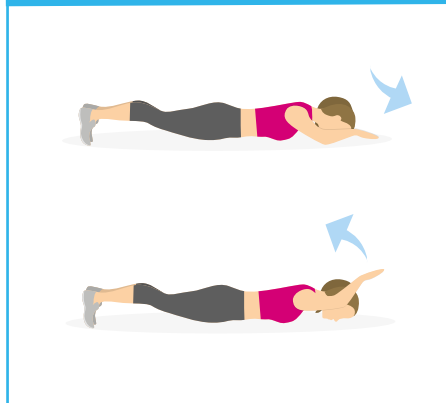
1. Martwy robak

po 10 powtórzeń na nogę / 3 serie



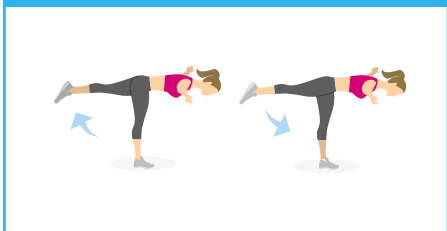
2. Unoszenie rąk w leżeniu na brzuchu

10 powtórzeń / 3 serie



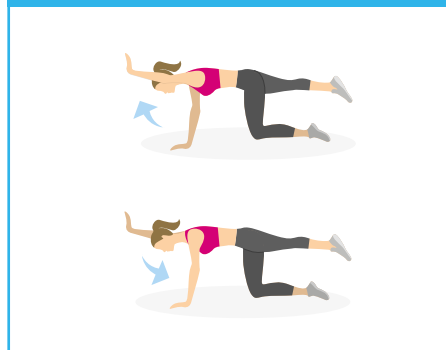
3. Jaskółka

po 10 powtórzeń na nogę / 3 serie



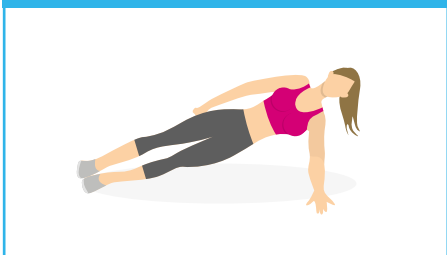
4. Naprzemienne unoszenie rąk i nóg w łokciu podpartym

po 10 powtórzeń na każdą stronę / 3 serie



5. Plank bokiem

min. 30 sekund na stronę / 3 serie



Ważne: plany treningowe są ogólne, każdy może dostosowywać je do swoich potrzeb i możliwości.



ZOBACZ FILM INSTRUKTAŻOWY

Dla zwiększenia efektywności treningu zeskanuj QR kod i sprawdź jak możesz zrobić to jeszcze lepiej.

ROZCIĄGANIE

Każdą pozycję utrzymaj przez 30-60s oddychając głęboko i rytmicznie.

1. Łydka

Postaw stopę na stopie tak, aby pięta była poza nią i skieruj piętę ku ziemi

2. Tył uda

Skrzyżuj nogi i wykonaj skłon. Spróbuj dłońmi dotknąć ziemi.

3. Przód uda

Oprzyj rękę o ścianę a drugą złap stopę i przyciągnij ją do pośladka

4. Wewnętrzna część uda

Stań w szerokim rozkroku (80% maksymalnego) i zrób jak najgłębszy skłon do ziemi.

5.

Klatka piersiowa

Na TRX (żółto-czarne taśmy) złap za uchwyty i stań w wykroku. Pochyl się mocno do przodu a ręce rozłóż na boki na wysokość barków. Pogłęb wykrok dla mocniejszego efektu

6. Brzuch

Położ się w pozycji „foczeki” – leżąc na brzuchu podnieś tułów jak najwyżej

7.

Pośladki

Usiądź na ziemi z wyprostowanymi nogami i załóż stopę na kolano drugiej nogi. Ugnij wyprostowaną nogę i przyciągnij ją do siebie.

8. Grzbiet

Kłęknij na ziemi na czworaka i wykonuj powtarzalne ruchy unosząc i opuszczając grzbiet. Nie odrywaj rąk i nóg z ziemi.

SPRAWDŹ RÓWNIEŻ:



DZIEŃ Z TRENEREM

Chcesz skorzystać z darmowej konsultacji z trenerem i dokonać analizy składu ciała?

www.dzienztrenerem.cityfit.pl



PLANY DIETETYCZNE

Szukasz pomysłu na zdrowe i zbilansowane posiłki?

www.diety.cityfit.pl



ZAJĘCIA GRUPOWE

Potrzebujesz wzajemnej motywacji i pozytywnej energii?

www.grafikzajec.cityfit.pl



TRENING PERSONALNY

Chcesz skorzystać z wiedzy naszych doświadczonych trenerów personalnych?

www.trenerzy.cityfit.pl