

**ATLETYCZNA SYLWETKA  
PRZYROST MASY MIĘŚNIOWEJ  
POPRAWA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**



**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



Przerwa między seriami 2 minuty.

## 1. Wypychanie ciężaru na suwnicy

12 powtórzeń / 4 serie

Strefy: Wolnych Ciężarów / Maszyn Oporowych



R12

## 2. Wiosłowanie sztangelką w oparciu o ławkę

12 powtórzeń / 4 serie

Strefy: Wolnych Ciężarów / Warm-Up Cool-Down



F9/F11

## 3. Wyciskanie sztangelki na ławce płaskiej

12 powtórzeń / 4 serie

Strefy: Wolnych Ciężarów / Maszyn Oporowych

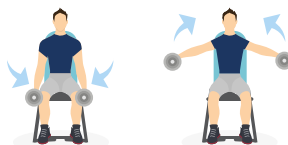


F9/F11

## 4. Unoszenie ramion w bok siedząc z wykorzystaniem sztangelki

15 powtórzeń / 3 serie

Strefy: Wolnych Ciężarów / Warm-Up Cool-Down



F13

## 5. Superseria

(dwa ćwiczenia wykonywane na przemian)

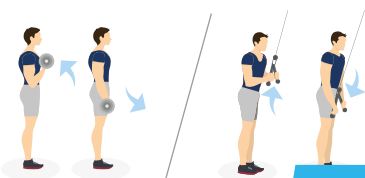
### 5a. Uginanie przedramion ze sztangelkami

12 powtórzeń / 4 serie

### 5b. Prostowanie przedramion na linkach z wyciągu górnego

12 powtórzeń / 4 serie

Strefy: Wolnych Ciężarów / Warm-Up Cool-Down

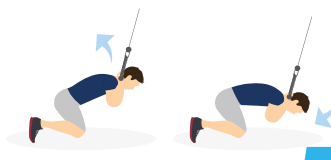


F13+F16

## 6. Skłony tułowia w przód z wykorzystaniem wyciągu górnego (tzw. allachy)

15 powtórzeń / 3 serie

Strefy: Wolnych Ciężarów / Warm-Up Cool-Down



F16/M1

**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.

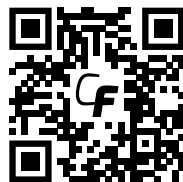
## SPRAWDŹ RÓWNIEŻ:



### **DZIEŃ Z TRENEREM**

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

[www.dzienztrenerem.cityfit.pl](http://www.dzienztrenerem.cityfit.pl)



### **PLANY DIETETYCZNE**

**Szukasz pomysłu na zdrowe i zbilansowane posiłki?**

[www.diety.cityfit.pl](http://www.diety.cityfit.pl)



### **ZAJĘCIA GRUPOWE**

**Potrzebujesz wzajemnej motywacji i pozytywnej energii?**

[www.grafikzajec.cityfit.pl](http://www.grafikzajec.cityfit.pl)



### **TRENING PERSONALNY**

**Chcesz skorzystać z wiedzy naszych doświadczonych trenerów personalnych?**

[www.trenerzy.cityfit.pl](http://www.trenerzy.cityfit.pl)