

# TURBO SPALANIE



**POPRAWA KONDYCJI  
ZWIĘKSZENIE WYDOLNOŚCI  
SZYBKE SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ**



**PLAN  
TRENINGOWY**



**ZAPISZ  
SIĘ NA ZAJĘCIA**



# 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

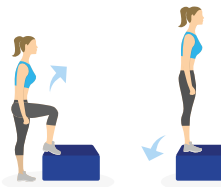
# PLAN TRENINGOWY



Wszystkie ćwiczenia możesz wykonać w Strefie Treningu Funkcjonalnego. Wykonujesz trzy obwoły. Jeden obwód to wszystkie ćwiczenia wykonane bez przerwy po sobie. Przerwa między obwodami 4 minuty.

## 1. Wejście na skrzynię

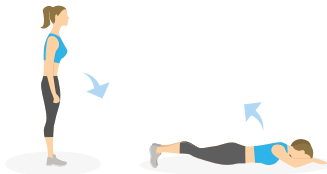
po 10 powtórzeń na nogę



M12

## 2. Padnij-powstań

10 powtórzeń



## 3. Przysiad z taśmami TRX

10 powtórzeń



M10

## 4. Naprzemiennie przyciąganie kolan do klatki piersiowej w podparze przodem

po 10 powtórzeń na nogę



## 5. Przenoszenie piłki fitness z nóg do rąk w leżeniu

z nóg do rąk w leżeniu

10 powtórzeń



M3/M4

## 6. Pajacyki

10 powtórzeń



**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 wyrok 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.

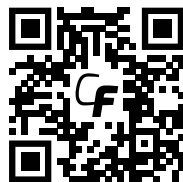
## SPRAWDŹ RÓWNIEŻ:



### **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)