

**SPRAWDŹ RÓWNIEŻ:**



### **DZIEŃ Z TRENEREM**

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

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



### **PLANY DIETETYCZNE**

*Szukasz pomysłu na zdrowe i zbilansowane posiłki?*

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



### **ZAJĘCIA GRUPOWE**

*Potrzebujesz wzajemnej motywacji i pozytywnej energii?*

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



### **TRENING PERSONALNY**

*Chcesz skorzystać z wiedzy naszych doświadczonych trenerów personalnych?*

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

**IF**  
INTROFIT



STREFA  
CARDIO 1

50'

**MASA**

**PLAN  
TRENINGOWY**

**ZAPISZ SIĘ  
NA ZAJĘCIA**



SIEĆ  
KLUBÓW  
FITNESS  
**CITYFIT**<sup>®</sup>

**YOU  
FIT  
HERE**

## 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

## 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. Poglęb wykrok dla mocniejszego efektu
- 6. Brzuch**  
Połóż 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.

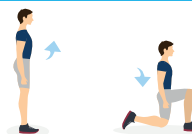
## PLAN TRENINGOWY

50'

### 1. Zakroki w miejscu

po 12 powtórzeń na nogę / 4 serie

Strefa Treningu Funkcjonalnego



### 2. Ściąganie drążka z wyciągu górnego siedząc (nachwył)

po 12 powtórzeń / 4 serie

Strefa Maszyn Oporowych



R5

### 3. Wyciskanie na maszynie siedząc

po 12 powtórzeń / 4 serie

Strefa Maszyn Oporowych



R2

### 4. Wypychanie nad głowę na maszynie siedząc

po 12 powtórzeń / 4 serie

Strefa Wolnych Ciężarów



P3

### 5. Uginanie przedramion na modlitewniku z użyciem sztangi

po 12 powtórzeń / 4 serie

Strefa Wolnych Ciężarów

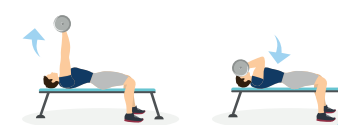


F7

### 6. Francuskie wyciskanie sztangi do czoła

po 12 powtórzeń / 4 serie

Strefa Wolnych Ciężarów



F11

### 7. Spięcia brzucha na macie

po 15 powtórzeń / 3 serie

Strefa Treningu Funkcjonalnego



**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.