

SPRAWDŹ RÓWNIEŻ:



DZIEŃ Z TRENEREM

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

dziejntrenerem.cityfit.pl



PLANY DIETETYCZNE

Szukasz pomysłu na zdrowe i zbilansowane posiłki?

diety.cityfit.pl



ZAJĘCIA GRUPOWE

Potrzebujesz wzajemnej motywacji i pozytywnej energii?

grafikzajec.cityfit.pl



TRENING PERSONALNY

Chcesz skorzystać z wiedzy naszych doświadczonych trenerów personalnych?

trenerzy.cityfit.pl

IF
INTROFIT



STRETA
CARDIO 1



MOCNY BRZUCH

**PLAN
TRENINGOWY**



**ZAPISZ SIĘ
NA ZAJĘCIA**



SIEĆ
KLUBÓW
FITNESS
CITYFIT[®]

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

PLAN TRENINGOWY



1. Spięcia brzucha na macie

po 20 sekund / 3 serie

Strefa Treningu Funkcjonalnego



2. Nożyce poziome

po 20 sekund / 3 serie

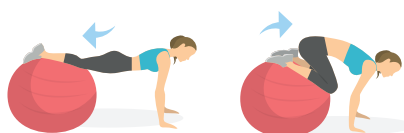
Strefa Treningu Funkcjonalnego



3. Przyciągania kolan do mostka na piłce fitness

po 20 sekund / 3 serie

Strefa Treningu Funkcjonalnego



M4

4. Krążenia ramion w podporze na piłce fitness

po 20 sekund / 3 serie

Strefa Treningu Funkcjonalnego



M4

5. Russian twist

po 20 sekund / 3 serie

Strefa Treningu Funkcjonalnego



6. Plank

po 45 sekund / 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.