

POTRZEBUJESZ WIĘCEJ?

WYBIERZ TRENERA, KTÓRY PASUJE DO TWOICH WYMAGAŃ

Nasi Trenerzy Personalni pomogą określić Twój cel, ułożą plan treningowy, nauczą poprawnie wykonywać ćwiczenia oraz zmotywują Cię do działania.

ZAPRASZAMY NA:
trenerzy.cityfit.pl



SPRAWDŹ RÓWNIEŻ:



DZIEŃ Z TRENEREM

Chcesz skorzystać z darmowej konsultacji z trenerem i dokonać analizy składu ciała?
dziejztrenerem.cityfit.pl



PLANY DIETETYCZNE

Szukasz pomysłu na zdrowe i zbilansowane posiłki?
diety.cityfit.pl



ZAJĘCIA GRUPOWE

Potrzebujesz wzajemnej motywacji i pozytywnej energii?
grafkzajec.cityfit.pl



TRENING PERSONALNY

Chcesz skorzystać z wiedzy naszych doświadczonych trenerów personalnych?
trenerzy.cityfit.pl

IF
INTROFIT STRENGTH CARBON

2x 40'

DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

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

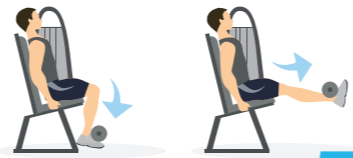
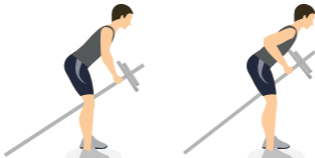

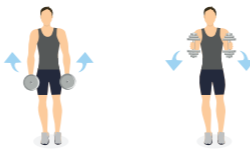
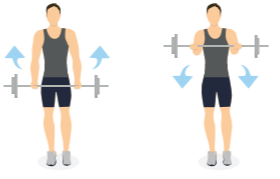

Każdą pozycję utrzymaj przez 30-60s oddychając głęboko i rytmicznie.

- 1. Łydka**
Postaw stopę na stopniu tak, aby pięta była poza nim 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. Pogłębiaj wykrok dla mocniejszego efektu
- 6. Brzuch**
Potóż 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**
Klękaj na ziemi na czworaka i wykonuj powtarzalne ruchy unosząc i opuszczając grzbiet. Nie odrywaj rąk i nóg z ziemi.




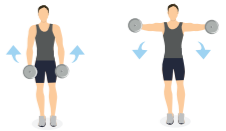
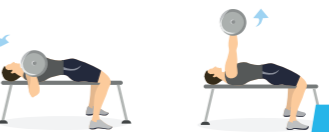


TRENING DZIELONY - DZIEŃ A 40'

Ćwiczenia wykonujesz w systemie A-B-A; B-A-B; A-B-A.


Oznacza to, że w tygodniu jeden z treningów wykonujesz dwukrotnie. Co tydzień zmienia się powtarzana jednostka.

<p>1. Prostowanie podudzi na maszynie siedząc po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Maszyn Oporowych</p>  <p>R13</p>	<p>2. Wiosłowanie końcem sztangi w opadzie tułowia po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Wolnych Ciężarów</p>  <p>F13</p>
<p>3. Wyciskanie hantli na ławeczce po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Wolnych Ciężarów</p>  <p>F13/F11</p>	<p>4. Unoszenie hantli w przód po 12 powtórzeń na rękę / 4 serie</p> <p>Strefa Wolnych Ciężarów</p>  <p>F13</p>
<p>5. Uginanie przedramion z hantlami trzymanymi w chwycie neutralnym po 12 powtórzeń na rękę / 4 serie</p> <p>Strefa Wolnych Ciężarów</p>  <p>F13</p>	<p>6. Uginanie przedramion ze sztangą stojąc po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Wolnych Ciężarów</p>  <p>F13</p>
<p>7. Martwy robak po 12 powtórzeń na nogę / 4 serie</p> <p>Strefa Treningu Funkcjonalnego</p>  <p>M4</p>	

TRENING DZIELONY - DZIEŃ B 40'

<p>1. Martwy ciąg na prostych nogach z wykorzystaniem hantli po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Wolnych Ciężarów</p>  <p>F13</p>	<p>2. Przyciąganie uchwytu typu v-bar z wyciągu dolnego po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Treningu Funkcjonalnego</p>  <p>M1</p>
<p>3. Rozpiętki na maszynie Butterfly po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Maszyn Oporowych</p>  <p>P1</p>	<p>4. Wznosy bokiem po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Wolnych Ciężarów</p>  <p>F13</p>
<p>5. Wąskie wyciskanie sztangi po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Wolnych Ciężarów</p>  <p>F11</p>	<p>6. Prostowanie przedramion na linkach z wyciągu górnego po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Treningu Funkcjonalnego</p>  <p>M1</p>
<p>7. Spięcia brzucha na piłce fitness po 12 powtórzeń / 4 serie</p> <p>Strefa Treningu Funkcjonalnego</p>  <p>M4</p>	

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.