

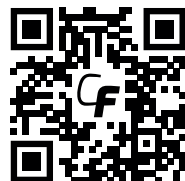
SPRAWDŹ RÓWNIEŻ:



DZIEŃ Z TRENEREM

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

dzienztrenerem.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

Σ40'

GIRL POWER

**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

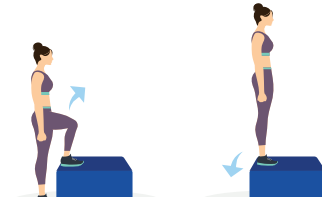
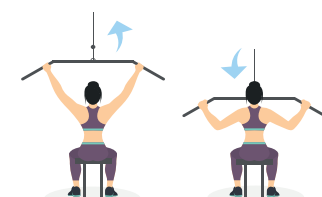
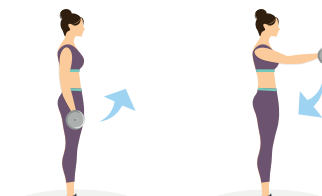
ROZCIĄGANIE

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

PLAN TRENINGOWY

40'

1. Hip thrust po 10 powtórzeń / 4 serie Strefa Treningu Funkcjonalnego  M12/M5	2. Wejście na skrzynię po 10 powtórzeń na nogę / 4 serie Strefa Treningu Funkcjonalnego  M12
3. Ściąganie drążka z wyciągu górnego (nachwyty) po 8 powtórzeń / 4 serie Strefa Maszyn Oporowych  R5	4. Unoszenie hantli w przód po 10 powtórzeń na rękę / 4 serie Strefa Wolnych Ciężarów  F13
5. Odwrotne pompki po 10 powtórzeń / 4 serie Strefa Wolnych Ciężarów  F11	6. Spięcia brzucha na piłce fitness po 10 powtórzeń / 4 serie Strefa Treningu Funkcjonalnego  M4

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.