

















12 TYGODNI

*trening dedykowany dla osób trenujących minimum miesiąc

KOBIETA I MĘŻCZYZNA

JEST TO DOSKONAŁY **PROGRAM DLA POCZĄTKUJĄCYCH**, JAK I OSÓB PO DŁUŻSZEJ PRZERWIE OD AKTYWNOŚCI. DZIĘKI ODPOWIEDNIO DOBRANYM ĆWICZENIOM ZAPEWNI ON DOSKONAŁE PODWALINY POD SPECJALISTYCZNE PROGRAMY TRENINGOWE, TAKIE JAK TRENING NA MASĘ, SIŁĘ I INNE.

C1		CARDIO	2 MIN CHODZENIE + 5 MIN CIĄGŁY BIEG + 200 M ERGOMETR WIOŚLARSKI + ZAWSZE JEDNA SERIA ROZGRZEWKOWA PRZED SERIĄ GŁÓWNA NA 40% CIĘŻARU MAX.	12 MIN + ZAWSZE 1 SERIA ROZGRZEWAJĄCA PRZED SERIĄ GŁÓWNA NA 40% CIĘŻARU MAX* <small>*POWINNO TO DOTYCZYĆ WSZYSTKICH SERII ZNAJDUJĄCYCH SIĘ PONIŻEJ</small>	WSKAZÓWKI TRENINGOWE
P2		MASZYNA NA MIĘŚNIE NÓG	Prostowanie nóg siedząc	2 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	<p>ROZGRZEWKĄ POWINNA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozciągnąć mięśnie - rozruszać stawy - podnieść ciepłotę ciała - poprawić krążenie krwi - chronić organizm przed urazami i kontuzjami - przygotować mięśnie, stawy i ścięgna do ćwiczeń z dużymi ciężarami <p>PODSTAWOWE ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aeroby - wymachy ramion w przód, w górę i w bok - krążenia ramion - skłony tułowia - przysiady i pompki - zwisy na drążku (drabinkach) z unoszeniem kolan do klatki piersiowej <p>O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ JEŻELI ZACZYNASZ TRENING:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podczas każdego treningu (2 lub 3 razy w tygodniu) na każdej sesji trenuj wszystkie grupy mięśniowe - przez pierwsze 4-5 tygodni dobierz sobie ciężar tak, aby po wykonaniu 12-15 powtórzeń serii mieć jeszcze zapas siły. Nigdy w tym okresie (pierwsze 1-2 miesiące) nie wykonuj serii do załamania ruchu! - zawsze wykonuj 10-15 minutową rozgrzewkę - odpoczywaj pomiędzy seriami ok. 2-2,5 minuty - nigdy nie trenuj dłużej niż 1,5 godziny <p>SZYBKOŚĆ RUCHU:</p> <p>Dwie sekundy pozytywnego napinania mięśni (przy unoszeniu ciężaru), krótkie, mocne napięcie mięśni w szczytowym momencie oraz dwie sekundy negatywnego napinania mięśni (przy puszczeniu ciężaru).</p> <p>ODDYCHANIE:</p> <p>Zaczynanie każdej serii od głębokiego wdechu podczas opuszczania ciężaru i wydechu podczas unoszenia ciężaru (wyciskania).</p>
P3		MASZYNA NA MIĘŚNIE NÓG	Zginanie nóg siedząc	2 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
P4		MASZYNA NA MIĘŚNIE NÓG	Wypychanie nóg w przód	2 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
P5		MASZYNA NA MIĘŚNIE NAJSZERSZY GRZBIETU	Podciąganie na drążku nachwytem	2 SERIE/8-12 POWTÓRZEŃ	
P6		MASZYNA WIOŚLARSKA NA MIĘŚNIE GRZBIETU	Wiosłowanie ciężarem	2 SERIE/8-12 POWTÓRZEŃ	
P7		MASZYNA NA MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ	Wypychanie ciężaru	2 SERIE/8-12 POWTÓRZEŃ	
P8		MASZYNA NA MIĘŚNIE BARKÓW	Prostowanie ramion w górę	2 SERIE/8-12 POWTÓRZEŃ	
P9		MASZYNA NA ODWODZICIELE/PRZYWODZICIELE NÓG	Odwodzenie nóg w bok	2 SERIE/8-12 POWTÓRZEŃ	
P9		MASZYNA NA ODWODZICIELE/PRZYWODZICIELE NÓG	Przywodzenie nóg	2 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
P10		MASZYNA NA MIĘŚNIE POŚLADKÓW	Wypychanie nogi w tył	2 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
P11		MASZYNA NA MIĘŚNIE RAMION	Uginanie ramion	2 SERIE/8-12 POWTÓRZEŃ	
P12		MASZYNA NA MIĘŚNIE RAMION	Prostowanie ramion w dół	2 SERIE/8-12 POWTÓRZEŃ	
P13		MASZYNA NA MIĘŚNIE GRZBIETU	Prostowanie tułowia	2 SERIE/12-15 POWTÓRZEŃ	
P14		MASZYNA NA MIĘŚNIE BRZUCHA	Zgięcia tułowia	2 SERIE/8-12 POWTÓRZEŃ	
C1		CARDIO	2 MIN MARSZBIEG + 3 MIN LEKKI TRUCHT + INTERWAŁ (2 MIN CHODZENIE / 1 MIN BIEG) X5 + 5 MIN CHODZENIE	25 MIN	<p>SKORZYSTAJ Z PORAD TRENERA PERSONALNEGO W KAŻDY PONIEDZIAŁEK: 17:00 – 19:00 W Just GYM.</p>