

10 TYGODNI

*trening dedykowany dla osób trenujących minimum 6 miesięcy

KOBIETA I MĘCZYZNA

PLAN TRENINGOWY DLA ŚREDNIO ZAAWANSOWANYCH, SYSTEM 4 DNIOWY TZW. SPLIT

WTOREK, PIĄTEK

C1		CARDIO	2 MIN CHODZENIE + 5 MIN CIĄGŁY BIEG + 200 M ERGOMETR WIOŚLARSKI.	12 MIN + ZAWSZE 1 SERIA ROZGRZEWAJĄCA PRZED SERIĄ GŁÓWNĄ NA 40% CIĘŻARU MAX* *POWINNO TO DOTYCZYĆ WSZYSTKICH SERII ZNAJDUJĄCYCH SIĘ PONIŻEJ
UDA (MIĘSIEŃ CZWOROGŁOWY)				
P23		MASZYNA NA MIĘŚNIE UD	Przysiad ze sztangą trzymaną za głową	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P24		SUWNICA NA NOGI I POŚLADKI	Wypychanie nóg	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P2		MASZYNA NA MIĘŚNIE NÓG	Prostowanie nóg siedząc	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
UDA (MIĘSIEŃ DWUGŁOWY)				
P3		MASZYNA NA MIĘŚNIE NÓG	Zginanie nóg siedząc	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
GRZBIET				
P5		MASZYNA NA MIĘŚIEŃ NAJSZERSZY GRZBIETU	Podciąganie na drążku nachwytem	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P23		MASZYNA NA MIĘŚNIE UD	Przysiad ze sztangą trzymaną za głową	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P25		MASZYNA NA MIĘŚIEŃ NAJSZERSZY GRZBIETU	Przyciąganie ramion do klatki piersiowej	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
BICEPS				
P26		MASZYNA NA MIĘŚNIE RAMION - BICEPS	Uginanie ramion siedząc - modlitewnik	3 SERIE/20 POWTÓRZEŃ
PRZEDRAMIĘ				
P27		MULTI STACJA - WYCIĄG	Uginanie ramion trzymając drążek dolnego wyciągu nadchwytem	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
C1		CARDIO	2 MIN MARSZOBIEG + 3 MIN LEKKI TRUCHT + INTERWAŁ (2 MIN CHODZENIE/1 MIN BIEG) X5 + 5 MINUT CHODZENIE	25 MIN

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

ROZGRZEWKĄ POWINNA:

- 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

OGÓLNE WSKAZÓWKI:

- ilość ćwiczeń 2-3 na dużą grupę i 1-2 na małe grupy
- ilość powtórzeń od 5-12
- ilość serii 8-10 dla dużych grup i 6-8 dla małych grup
- nie trenuj jednego dnia trzech dużych partii mięśniowych
- każdą grupę trenuj 2 razy w tygodniu
- tempo wykonywania ćwiczeń 2-2-1 lub 3-2-1
- duże grupy mięśniowe trenuj zawsze na początku treningu przed małymi
- nigdy nie trenuj tej samej grupy mięśniowej w dniach następujących po sobie
- unikaj przetrenowania
- korzystaj również z zasad Weidera dla kulturystów początkujących
- dobieraj sobie odpowiedni ciężar. Jeśli w planie masz do wykonania 8-10 powtórzeń, to ciężar musi pozwolić Ci zrobić w pierwszej serii 10 powtórzeń do załamania ruchu, w drugiej nie mniej niż 8, to samo w trzeciej, wszystko aż do załamania ruchu. Lepiej zrobić więcej powtórzeń mniejszym obciążeniem
- zmieniaj program treningowy co 6-8 tygodni
- nie pozwól, aby Twój organizm uległ przetrenowaniu
- im większy staż treningowy, tym dłuższy powinien być odstęp między treningami tych samych grup mięśniowych
- włączaj do swojego treningu ćwiczenia izolowane (1 ćwiczenie izolowane na 3 wykonywane), 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 między seriami 2-2,5 minuty
- nigdy nie trenuj dłużej niż 1,5 godz.

SKORZYSTAJ Z PORAD **TRENERA PERSONALNEGO**
W KAŻDY PONIEDZIAŁEK: 17:00 - 19:00 W Just GYM.