

PONIEDZIAŁEK

C1		CARDIO	2 MIN CHODZENIE + 5 MIN CIĄGŁY BIEG + 200 M ERGOMETR WIOŚLARSKI.	12 MIN + ZAWSZE 1 SERIA ROZGRZEWAJĄCA PRZED SERIĄ GŁÓWNA NA 40% CIĘŻARU MAX* <small>*POWINNO TO DOTYCZYĆ WSZYSTKICH SERII ZNAJDUJĄCYCH SIĘ PONIŻEJ</small>
KLATKA PIERSIOWA				
P16		MASZYNA NA MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ	Wypychanie ciężaru	3 SERIE/6-8-10 POWTÓRZEŃ
P17		MASZYNA NA MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ	Wyciskanie ramion w górę (kąt ławki 20-30 stopni)	3 SERIE/6-8-10 POWTÓRZEŃ
P18		MASZYNA NA MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ I BARKÓW	Przywodzenie ramion	3 SERIE/6-8-10 POWTÓRZEŃ
TRICEPS				
P5		MASZYNA NA MIĘŚNIE NAJSZERSZE GRZBIETU	Pompki na poręczach	3 SERIE/6-8-10 POWTÓRZEŃ
P12		MASZYNA NA MIĘŚNIE RAMION - TRICEPS	Prostowanie ramion w dół	3 SERIE/6-8-10 POWTÓRZEŃ
P29		MASZYNA NA MIĘŚNIE RAMION - TRICEPS	Prostowanie ramion w dół	3 SERIE/6-8-10 POWTÓRZEŃ
ŚRODA				
GRZBIET				
P5		MASZYNA NA MIĘŚNIE NAJSZERSZY GRZBIETU	Podciąganie na drążku nachwytem	3 SERIE/6-8-10 POWTÓRZEŃ
P23		MASZYNA NA MIĘŚNIE UD	Przysiady ze sztangą trzymaną za głową	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P25		MASZYNA NA MIĘŚNIE NAJSZERSZE GRZBIETU	Przyciąganie ramion do klatki piersiowej	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P30		MASZYNA NA MIĘŚNIE NAJSZERSZY GRZBIETU	Ściąganie ramion do klatki piersiowej	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
BRZUCH				
P21		MASZYNA WIELOFUNKCYJNA	Uginanie ramion ze sztangą stojąc - podchwyty	3 SERIE/8-10 POWTÓRZEŃ
P26		MASZYNA NA MIĘŚNIE RAMION - BICEPS	Uginanie ramion siedząc - modlitewnik	3 SERIE/20 POWTÓRZEŃ

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:

- 10-15 minutowa rozgrzewka przed treningiem,
- 2x 15-20 powtórzeń - serie rozgrzewkowe z mniejszym ciężarem,
- 3x 8-10 powtórzeń - serie ciężkie do załamania ruchu,
- 1x 15-18 powtórzeń - seria ciężka do załamania ruchu (z mniejszym ciężarem),
- jeśli nie wykonałeś zaplanowanej ilości powtórzeń, to obciążenie jest zbyt duże,
- obciążenie powinno być tak dobrane, aby punkt zmęczenia leżał wewnątrz zaplanowanej liczby powtórzeń (nie dotyczy serii rozgrzewkowych),
- przerwy między seriami około 1-2 min.,
- co najmniej 2-3x w tygodniu dla wzmocnienia układu krążenia i oddechowego oraz redukcji tkanki tłuszczowej, wykonaj trening aerobowy,
- każdą grupę mięśniową trenuj raz w tygodniu,
- brzuch i łydki trenuj na przemian, tzn. pierwszy dzień brzuch, II dzień łydki, itp.



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