

Training plan Concept

No. 1 Wyszczuplenie i modelowanie sylwetki

Trening w domu ze sprzętem
Trening na siłowni
6 tygodni pracy

SPIS TREŚCI

1. O MNIE	3
2. DIETA	5
3. CO TO JEST SPONTANICZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA?	10
4. NAWODNIENIE ORGANIZMU	12
5. OPIS TRENINGU	13
6. TRENING A cz. I	14
7. TRENING B cz. I	17
8. TRENING C cz. I	20
9. TRENING A cz. 2	23
10. TRENING B cz. 2	26
11. TRENING C cz. 2	29
12. ZAMIENNIKI	32

TEN ROZDZIAŁ JEST O MNIE

CZEŚĆ, bardzo dziękuję Ci za zaufanie i zakup mojego e-booka. Dzięki niemu dowiesz się jak efektywnie trenować, wykorzystując różne przyrządy. "Wyszczuplenie i modelowanie sylwetki" to mój autorski zestaw, który skupia się na dynamicznej oraz siłowej pracy w czasie sesji treningowej. Stworzyłam uniwersalny plan, aby jak najwięcej osób mogło z niego korzystać.

E - book jest sumą moich doświadczeń.

Uszanuj moją pracę i pamiętaj, aby nie rozpowszechniać ani nie udostępniać go osobom trzecim. Dołożyłam wszelkich starań, aby ten produkt był w pełni wartościowy, natomiast nie odpowiadam za to, w jaki sposób ta wiedza zostanie użyta.



JESTEM AGNIESZKA

Zawodowo działam w branży fitness już 10 lat. Moja przygoda ze sportem zaczęła się jeszcze w podstawówce, gdy zapisałam się do klubu lekkoatletycznego. Reasumując, zbieram doświadczenie już 15 lat.

Dlaczego postanowiłam przejść na drugą stronę i zostać trenerem? Kontuzja - to ona zmieniła postrzeganie tego, co robię. Zdecydowałam, że jest to dobry czas, aby zacząć zarabiać na sobie. Niestety sport na to nie pozwalał, dlatego zaczęłam szukać pracy w tym samym kierunku, by móc spełniać się w tym co najbardziej lubię robić.

Spędziłam kilka tysięcy godzin z indywidualnymi klientami i to doświadczenie pomogło mi w realizacji tego projektu. Moje treningi nie są nudne ani monotonne.



DIETA

Dieta? Czy trzeba przechodzić na dietę warzywną, sokową, bezglutenową itp.? Nie! Chcę nauczyć Cię zdrowego podejścia do życia. Najlepszą dietą jest taka, w której uwzględnisz najbardziej ulubione przez Ciebie posiłki. Chodzi tylko o umiar i zasadę zdrowego wyboru i świadomości.

Ok, to o co w tym wszystkim chodzi? Najważniejsze są kalorie. Każdy z nas ma inne zapotrzebowanie, inny wydatek energetyczny oraz inny cel. Dlatego nie podam Ci konkretnej liczby kalorii, jaka będzie dla Ciebie odpowiednia. Nie jestem w stanie uogólnić kaloryczności, żeby pasowała do każdego z Was. Najlepiej obliczyć to w kalkulatorze. Ja zwykle używam tego ze strony fabrykasily.pl - Tobie też polecam. Dzięki niemu wyliczysz swoje zapotrzebowanie kaloryczne i będziesz w stanie zaplanować liczbę kalorii w swojej diecie.

A teraz trudniejsza rzecz. Na początku warto mieć przy sobie wagę, dzięki której dokładnie zważysz to, co spożyjesz w ciągu dnia (tylko początkowo, by się nauczyć świadomości, ile co ma kalorii). Czasami pół łyżki potrafi zrobić dużą różnicę! (np. 0,5 łyżki masła orzechowego ma 70 kcal).

Z czasem wszystko stanie się dużo prostsze i będziesz dbać o dietę intuicyjnie.

Wróćmy do kalorii, wyjaśnię Ci to na przykładzie. Poznaj Kasię. Kasia ma 35 lat i pracuje w biurze. Waży 48kg i ma 160 cm wzrostu. Jej zapotrzebowanie kaloryczne to 1100 kcal. Przez siedzący tryb życia jej wydatek energetyczny oscyluje w granicach 500 kcal. Sumując te kalorie razem otrzymujemy wynik całkowitej przemiany materii (CPM). CPM informuje nas ile energii (kilokalorii – kcal) powinniśmy dostarczać wraz z pożywieniem, w tym przypadku wynik wynosi 1600kcal.

1600 kcal to kalorie, które są dla Kasi podstawą do spożycia, aby utrzymać swoją wagę. Jeżeli Kasia chciałaby zrzucić trochę zbędnych kilogramów tzn. przejść na deficyt kaloryczny, powinna odjąć od CPM (w tym przypadku 1600 kcal) ok. 100-200 kcal.

Zapotrzebowanie kaloryczne dla Kasi na deficycie będzie wynosić 1500-1400 kcal. To samo dzieje się w drugą stronę. Jeżeli Kasia chciałaby przytyć potrzebuje zwiększyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne i tutaj również zwiększamy o 100-200 kcal (każde kalorie powyżej CPM- 1600 kcal, będą powodowały to, że Kasia tyje). Zmiana tych nawyków pomoże Ci osiągnąć cel na lata.

Rozumiesz już zasadę zapotrzebowania i deficytu kalorycznego? To teraz przejdźmy do posiłków. Ile? Jak duże? O której godzinie? Najlepiej wszystko dopasować pod siebie. Lubisz podjadać? Najlepszą opcją będzie zasada 5 posiłków. Pomiędzy jednym a drugim nie zdążysz zgłodnieć, dlatego nie sięgniesz po coś dodatkowego.

Brak Ci czasu na 5 posiłków dziennie? 3 posiłki też są ok, ale pamiętaj, że w tych 3 posiłkach muszą zmieścić się wszystkie kalorie, które wcześniej przeliczyłeś/łaś (nasz przykład 1600 kcal).

A co z porą dnia? Zaczniemy od śniadania. Najlepiej zjeść do godziny po przebudzeniu. Pozwoli to utrzymać odpowiedni poziom glukozy we krwi.

Jeśli tego nie zrobimy, gwałtownie staniemy się głodni, przy czym łatwo o niewłaściwe wybory żywieniowe. Są osoby, które nie potrafią zjeść posiłku zaraz po przebudzeniu, po prostu źle się czują lub nie mogą ze względu na przyjmowane leki na czczo

(np. eutyrox). To też jest ok. Nic na siłę. Śniadanie jest ważne, ale inne posiłki także. I będę się powtarzać, ale liczą się kalorie. Natomiast kolację dobrze zjeść do 2 godzin przed pójściem spać, by wszystko mogło się przetrawić.



A jak sprawić by nasze posiłki były "zdrowsze" i mniej kaloryczne? Np. zamiast dwóch łyżek majonezu, dodaj łyżkę majonezu i łyżkę jogurtu naturalnego. Zamiast śmietanki 30% dodaj śmietankę 16%; zamień smażenie na pieczenie; wybierz odtłuszczoną mozzarellę, fetę czy chude mleko 2%. Jeżeli potrzebujesz dosłodzić herbatę, dodaj miód zamiast cukru. Używaj więcej ziół do przyprawiania dań, ogranicz ilość soli.

Warto rozglądać się za zdrowszymi zamiennikami tradycyjnych produktów i przygotowywać część rzeczy w domu. Domowa kuchnia pozwala wyeliminować szkodliwe dla naszego organizmu tłuszcze, sól, cukier, glutaminian sodu czy syrop glukozowy, które często są dodatkami do gotowych potraw. Zwracaj uwagę na skład produktów, jakie kupujesz. Sól i cukier nie powinny zajmować pierwszego miejsca w składzie.

Myszę, że z taką wiedzą łatwiej będzie zachować codzienny balans, nie przechodząc na "diety", jeżeli nie ma takiej konieczności (zdrowotnej).





Pamiętaj, że trening bez diety nie przyniesie takich efektów, jakich oczekujesz.

Spontaniczna aktywność fizyczna

Współczesny styl życia charakteryzuje się niskim poziomem aktywności fizycznej i nadmiernym stresem. Kluczowym elementem zdrowego stylu życia jest zbilansowana dieta, regularna aktywność fizyczna oraz spontaniczna aktywność fizyczna. Spontaniczna aktywność fizyczna, czyli rodzaj aktywności, która nie jest celowa, nie jest zaplanowana, nie posiada tempa i liczby określonych powtórzeń.



Do spontanicznej aktywności fizycznej zaliczamy m. in. czynności takie jak chodzenie, stanie, sprzątanie, wchodzenie po schodach, zmywanie naczyń, spacer z psem, prasowanie, gotowanie, pracę w ogrodzie, zabawę z dzieckiem, ruszanie nogami podczas siedzenia czy gestykulowanie. Także znaczna ilość aktywności spontanicznej zwiększa nasz dobowy wydatek energetyczny. Osoby wykonujące pracę siedzącą, charakteryzują się niskimi wartościami aktywności spontanicznej (do 600 kcal/dobę), z kolei u osób pracujących fizycznie wydatek energetyczny związany z a. s. jest ponad 3-krotnie wyższy (ok. 2000 kcal/dobę).

Niewielkie zmiany w naszym codziennym życiu mogą przyczynić się do ogromnych zmian i poprawy funkcjonowania naszego zdrowia.

Co możesz zrobić w celu zwiększenia swojej spontanicznej aktywności fizycznej?

- zamiast jechać samochodem wybierz komunikację miejską, rower, ewentualnie w miarę możliwości spacer;
- zamiast windy wybierz schody;
- zrób porządki w domu/ w ogródku;
- wykonuj ok. 10 tys. kroków dziennie;
- spaceruj.



NAWODNIENIE ORGANIZMU

Woda - dlaczego jest tak ważna? Jest podstawą odpowiednio zbilansowanej diety – odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci oraz może pomóc Ci w osiągnięciu wyznaczonego celu sylwetkowego i zrzuceniu nadprogramowych kilogramów.



Ile w takim razie powinno się pić wody? Przyjmuje się, że średnie zapotrzebowanie dla kobiety wynosi ok 1,5-2 l dziennie, natomiast dla mężczyzny 2-3 l. Warto, pamiętać, że zapotrzebowanie na płyny nie jest stałe, a zmienia się poprzez wiele różnych czynników.

Jak to się dzieje, że woda pomaga nam w zrzuceniu kilku zbędnych kilogramów? Właściwa ilość płynów przede wszystkim usprawnia przemianę materii, wspomaga usuwanie toksyn z organizmu wraz z moczem i potem, a ponadto pomaga przeciwdziałać zaparciom. Ale to nie jest tak, że woda pomaga nam chudnąć, oczywiście nic nie zrobimy bez deficytu kalorycznego, natomiast woda pomoże zmniejszyć apetyt i ograniczy zatrzymanie jej w tkankach.

Najfajniejszym „efektem ubocznym” picia odpowiedniej ilości wody jest mniejszy cellulit. Mam nadzieję, że Cię przekonałam ;).

PLAN TRENINGOWY

Potrzebne: hantle 1-5kg, kettlebell 8-20kg, guma mini band.

Trening, zaczynamy od rozgrzewki i kończymy rozciąganiem.

Podczas treningów zwracaj uwagę na poprawną technikę wykonywanych ćwiczeń. Skupiaj się na napięciu mięśniowym, dzięki temu Twoje ciało będzie bardziej zaangażowane i unikniesz kontuzji. Takie treningi są bardziej efektywne.

Plan został rozpisany na 6 tygodni i podzielony na 2 zestawy. W pierwszej części wykonujemy 3 treningi w tygodniu i ten zestaw treningowy powtarzamy przez 3 tygodnie. Po tym czasie rozpoczynamy drugą część, gdzie mamy również 3 treningi w tygodniu. Drugą część również powtarzamy przez 3 tygodnie.

Poniżej przedstawiam Ci plan tygodniowy. Trening wykonujemy 3 x w tygodniu, najlepiej z dniem przerwy pomiędzy osobnymi jednostkami (po zakończeniu zestawu są dwa dni wolnego).

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Trening A	Wolne	Trening B	Wolne	Trening C	Wolne	Wolne

Lub

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Wolne	Trening A	Wolne	Trening B	Wolne	Trening C	Wolne

Tydzień 1-3

Trening A

Trening zaczynamy od rozgrzewki. Następnie przechodząc do części głównej treningu wykonujemy pierwsze 3 ćwiczenia w obwodzie (ćwiczenia 1-3), bez przerwy jedno po drugim. Przerwę, która trwa 60 sekund mamy dopiero po wykonaniu jednej serii ćwiczeń. Obwód powtarzamy w 3 seriach.

Kolejny zestaw to ćwiczenia (ćwiczenia 4-9), które wykonujemy pojedynczo w 3 seriach i po ich wykonaniu przechodzimy do następnego ćwiczenia. Tutaj przerwa pomiędzy ćwiczeniem, a seriami trwa 60 sekund.

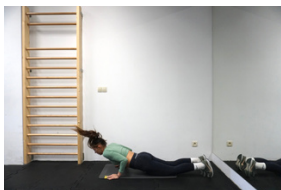
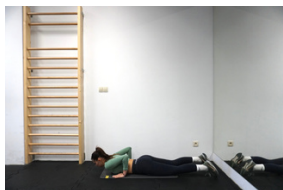
	Ćwiczenie	Liczba powtórzeń	Liczba serii	Przerwa po ćwiczeniu	Przerwa po serii	Sugerowany ciężar
3 serie obwodu	1. Burpees	10	Seria łączona	0		
	2. Zakrok skośny	10 na stronę		0		4-6 kg
	3. Dead bug	20		0	60 sek	1-2 kg
	4. Monster walk w miejscu	60 sek	3	60 sek	60 sek	guma mini band
	5. Przysiad bułgarski	10 na stronę	3	60 sek	60 sek	2-6 kg
	6. American Swing	15	3	60 sek	60 sek	8-16 kg
	7. Pompka	10	3	60 sek	60 sek	
	8. Wyciskanie hantlami nad głowę stojąc	12	3	60 sek	60 sek	3-6 kg
	9. Bieżnia interwał/ marsz pod górkę	10 min	1			

- 9 - marsz na bieżni pod górkę na maksymalnym wznosie; tempo 5.0-6.0 (zależnie od zaawansowania); interwały - bieg po płaskim 30 sek (zeskok na bok na 30 sek - 10x powtórzyć) tempo w zależności od zaawansowania 12.0-20.0.

Trening A

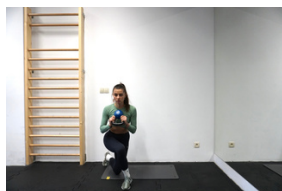
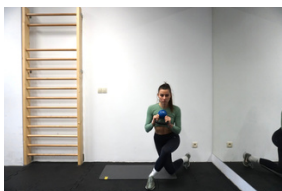
Tydzień 1 - 3

1. Burepres



Zaczynamy z pozycji stojącej, wyprostowanej. Ugnij nogi w kolanach i przejdź do podparcia przodem, po czym odrzuć nogi w tył, wyprostuj sylwetkę, dzięki czemu uzyskasz pozycję jak do pompki. Wykonaj pompkę kładąc się klatką na ziemi, i ponownie „przeskocz” nogami w przód, tak aby kolana znalazły się pod klatką piersiową. Wstań i wykonaj wyskok, klaśnij nad głową. Powtórz.

2. Zakrok skośny



Pozycja stojąca. Ciężarek łapiemy do dłoni i trzymamy na wysokości klatki piersiowej. Klatka piersiowa wypchnięta do przodu, łopatki ściągnięte, brzuch i pośladki napięte. Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, wykonaj zakrok jedną nogą do tyłu po skosie. Noga wykroczna pozostaje w miejscu i dociska całą powierzchnią stopy do podłogi. W pozycji wykroczno-zakrocznej ugnij kolana. Pochyl się lekko do przodu. Wykonując wydech, przenieś ciężar na nogę wykroczną i energiczną pracą nóg wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

3. Dead bug



Pozycja leżąca na plecach. Nogi lekko ugięte w kolanach lub proste, ramiona wyprostowane, skierowane przed siebie. Złap hantelki do dłoni. Spokojnym, kontrolowanym ruchem opuść przeciwne kończyny do podłogi, stale utrzymując napięcie. Utrzymaj kończyny w dolnej pozycji przez sekundę. Następnie zdecydowanym ruchem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

4. Monster walk w miejscu

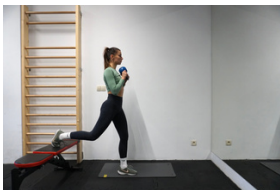


Pamiętaj o dobraniu gumy z odpowiednim oporem. Wypchnij biodro do tyłu i pochyl barki w przód. Ściągnij łopatki i napnij brzuch, następnie wykonaj krok do boku. Pamiętaj, aby kolano prowadziło krok, a nie stopa. Powtórz krok w drugą stronę. Powtórz.

Trening A

Tydzień 1 - 3

5. Przysiad bułgarski



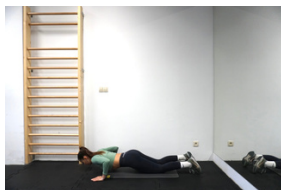
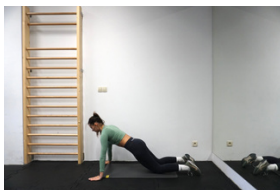
Stań ok. 1 m przed stabilnym podparciem, stopy ustaw na szerokość bioder. Odległość ta powinna zostać dostosowana indywidualnie. Unieś jedną z nóg i umieść ją na stabilnym podparciu. Zablokuj staw kolanowy (ale nie wykonuj przeprostu) i biodrowy, ręce wraz z hantlami swobodnie spoczywają wzdłuż tułowia. Wzrok skieruj w przód, klatkę piersiową lekko wypchnij w przód, lekko zegnij kolano nogi zakroczonej. Powtórz.

6. American Swing



Stań prosto, stopy ustaw nieco szerzej niż szerokość barków. Ramiona wyprostuj. Odsuwając biodra do tyłu i uginając nogi w kolanach, obniż tułów i chwyć kettlebell, który leży pomiędzy nogami. Z pozycji wyjściowej. Wykonaj głęboki wdech, a następnie unosząc lekko kettlebell oburącz z podłogi i pochylając lekko tułów w przód, pozwól, aby ruchem wahadłowym zbliżył się w okolicę pachwin. Ramiona pozostaw wyprostowane. W momencie, w którym kettlebell znajdzie się pod biodrami, zacznij prostować biodra i tułów. Wyprostuj tułów. Zepnij mocno mięśnie pośladkowe, mięśnie brzucha i czworogłowe uda. Kettlebell powinien znaleźć się nad Twoją głową. Pozwól kettlebellowi na swing powrotny w stronę bioder, amortyzuj jego opadanie poprzez pochylenie prostego tułowia do przodu i cofnięcie bioder. Powtórz.

7. Pompka damska



Pozycja podparcia na kolanach. Stopy na podłodze, dłonie rozstaw szerzej niż na szerokość barków. Utrzymuj napięcia brzucha i neutralne ustawienie miednicy. Pilnuj, aby łokcie nie były w przeproście. Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, wolno opuszczaj klatkę piersiową wraz z wdechem powietrza. Następnie wraz z wydechem powietrza dynamicznie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz

8. Wyciskanie hantlami nad głowę stojąc



Pozycja stojąca. Podwinię biodro, ustaw stopy na szerokość bioder. Złap hantle w dłonie, unieś ręce do góry, ustaw łokcie na wysokości linii barków, a dłonie nad łokciami, tak aby tworzyły kąt prosty w zgięciu. Wypchnij hantle do góry łącząc je nad głową. Ręce nie powinny cofnąć się za linię ucha. Staraj się skierować ciężarki nad przód głowy. Powolnym ruchem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

Tydzień 1-3

Trening B

Trening zaczynamy od rozgrzewki. Następnie przechodząc do części głównej treningu wykonujemy pierwsze 3 ćwiczenia w obwodzie (ćwiczenia 1-3), bez przerwy jedno po drugim. Przerwę, która trwa 60 sekund mamy dopiero po wykonaniu jednej serii ćwiczeń. Obwód powtarzamy w 3 seriach.

Kolejny zestaw to ćwiczenia (ćwiczenia 4-9), które wykonujemy pojedynczo w 3 seriach i po ich wykonaniu przechodzimy do następnego ćwiczenia. Tutaj przerwa pomiędzy ćwiczeniem, a seriami trwa 60 sekund.

Ćwiczenie	Liczba powtórzeń	Liczba serii	Przerwa po ćwiczeniu	Przerwa po serii	Sugerowany ciężar
3 serie obwodu	1. Thruster z hantlą/kettlem	15	Seria łączona	0	4-8 kg
	2. Russian Twist	20		0	4-6 kg
	3. Przeskoki pod siebie z wysoko ustawionym biodrem	20		0	60 sek
4. Rumuński martwy ciąg	15-20	3	60 sek	60 sek	8-25 kg
5. Odowdzenie nogi z gumą	20 na stronę	3	60 sek	60 sek	guma/cieżarki
6. Wznosy hantli przodem	15	3	60 sek	60 sek	1-4 kg
7. Wiosłowanie jednorącz w podporze	10	3	60 sek	60 sek	4-8 kg
8. Plank na przedramionach	30 sek	3	60 sek	60 sek	
9. Bieżnia interwał/ marsz	10 min	1			

*9 - marsz na bieżni pod górkę na maksymalnym wznosie; tempo 5.0-6.0 (zależnie od zaawansowania); interwały - bieg po płaskim 30 sek (zeskok na bok na 30 sek - 10x powtórzyć) tempo w zależności od zaawansowania 12.0-20.0.

Trening B

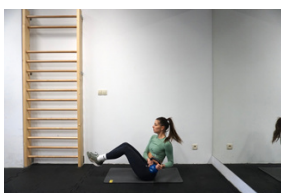
Tydzień 1 - 3

1. Thruster z hantlą/ kettlelem



Zaczynamy z pozycji stojącej, wyprostowanej. Złap ciężar w obie ręce. Wykonaj przysiad, kolana kieruj na zewnątrz, biodro cofnij do tyłu. Ciężar trzymaj przed klatką piersiową. Wracając do pozycji wyjściowej unieś ciężar nad głowę, trzymając naturalną krzywiznę kręgosłupa, nie pogłębiając lordozy. Powtórz

2. Russian Twist



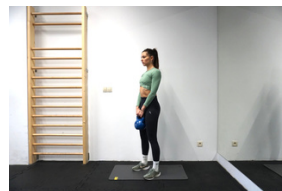
Siad równoważny. Złap ciężar w dłonie i ze skrętem tułowia przekładaj ciężar z jednej strony na drugą. Utrzymuj plecy proste, otwórz szeroko klatkę piersiową. Stopy staraj się utrzymywać ok 10 cm na podłożem. Dotykaj ciężarem ziemi.

3. Przeskoki pod siebie z wysoko ustawionym biodrem



Pozycja podparcia przodem (plank). Mocno napięte mięśnie pośladkowe, mięśnie brzucha. Przeskakujesz prostymi nogami pod siebie. Biodro trzymaj wysoko. Cały czas mocne napięte mięśnie core. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

4. Rumuński martwy ciąg



Stopy rozstawione na szerokość bioder, palce skierowane do przodu. Złap ciężar w dłonie. Napnij mięśnie brzucha. Zablokuj łopatki w tył i w dół, ustaw kręgosłup w pozycji neutralnej. Cofnij biodra do tyłu. Pochyl barki w przód, ugnij nogi w kolanach, ale zostaw wysoko biodro w górze. Szybkim ruchem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

Trening B

Tydzień 1 - 3

5. Odwodzenie nogi z gumą



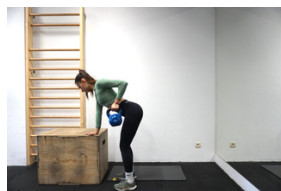
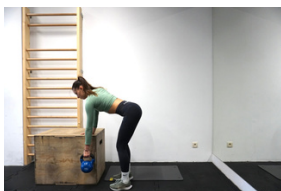
Pozycja kłęk podpartego. Guma założona na wysokości kolan. Ramiona równolegle do siebie ustawione na szerokość barków. Kręgosłup prosty, ustawiony równolegle do podłoża. Zachowując prawidłową pozycję wyjściową, weź wdech, zacznij unosić ugiętą nogę do boku. Napnij mocno brzuch i staraj się utrzymać kręgosłup w prawidłowej pozycji. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

6. Wznosy hantli przodem



Pozycja stojąca. Ciężarki łąpiemy do dłoni i trzymamy wzdłuż ciała. Stopy w lekkim rozkroku. Plecy proste. Podwijamy biodro, napinamy brzuch i unosimy ciężarki przed siebie. Unikaj kołysania tułowiem. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

7. Wiosłowanie jednorącz w podporze



Ustaw prawe kolano na krawędzi ławeczki. Utrzymując plecy proste, pochyl tułów do przodu do momentu, w którym będzie równoległe do podłoża. Oprzyj prawą dłoń na ławeczce pod barkiem. Lewą ręką podnieś hantelek znajdujący się z boku ławki. Palce zwróć w stronę tułowia. Przyciągnij sztangielkę pionowo w górę, kieruj ją w stronę biodra, aż hantelek znajdzie się na wysokości biodra. Wróć wolnym ruchem do pozycji wyjściowej. Powtórz.

8. Plank na przedramionach



Podpór przodem na przedramionach, łokcie pod barkami, nogi złączone, wyprostowane, ustawione w jednej linii z tułowiem. Zachowaj naturalną krzywiznę kręgosłupa. Mocno zepnij brzuch i pośladki.

Tydzień 1-3

Trening C

Trening zaczynamy od rozgrzewki. Następnie przechodząc do części głównej treningu wykonujemy pierwsze 3 ćwiczenia w obwodzie (ćwiczenia 1-3), bez przerwy jedno po drugim. Przerwę, która trwa 60 sekund mamy dopiero po wykonaniu jednej serii ćwiczeń. Obwód powtarzamy w 3 seriach.

Kolejny zestaw to ćwiczenia (ćwiczenia 4-9), które wykonujemy pojedynczo w 3 seriach i po ich wykonaniu przechodzimy do następnego ćwiczenia. Tutaj przerwa pomiędzy ćwiczeniem, a seriami trwa 60 sekund.

Ćwiczenie	Liczba powtórzeń	Liczba serii	Przerwa po ćwiczeniu	Przerwa po serii	Sugerowany ciężar
1. Mountain climbers	40	Seria łączona	0		
2. Przysiad sumo	20		0		6-12 kg
3. Przeskoki w podporze przodem jednonóż na boki	30		0	60 sek	
4. Zakrok z hantlami	12 na stronę	3	60 sek	60 sek	2-5 kg do ręki
5. Swing	15	3	60 sek	60 sek	6-12 kg
6. Hip Trust	20	3	60 sek	60 sek	guma mini band/ + 6-10 kg
7. Zginanie przedramion stojąc z hantelami - biceps	12	3	60 sek	60 sek	4-7 kg
8. Rozpiętki odwrotne stojąc	12	3	60 sek	60 sek	3-5 kg
9. Bieżnia interwał/ marsz po górkę*	10 min	1			

*9 - marsz na bieżni pod górkę na maksymalnym wznosie; tempo 5.0-6.0 (zależnie od zaawansowania); interwały - bieg po płaskim 30 sek (zeskok na bok na 30 sek - 10x powtórzyc) tempo w zależności od zaawansowania 12.0-20.0.

Trening C

Tydzień 1 - 3

1. Mountain climbers



Podpór przodem. Mocno zepnij brzuch. Dłonie powinny być ułożone pod barkami, a kręgosłup w naturalnej krzywiznie. Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, przyciągaj dynamicznie na zmianę raz jedno, raz drugie kolano do klatki piersiowej. Powtarzaj.

2. Przysiad sumo



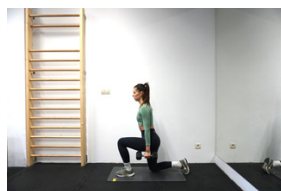
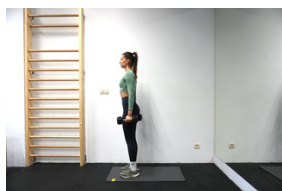
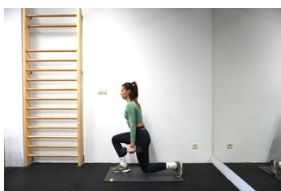
Pozycja rozkroczna. Stopy szerzej ustawione jak szerokość bioder. Palce u stóp skierowane na zewnątrz. Złap ciężarek w dłonie i trzymaj na wysokości klatki piersiowej. Rozpocznij wykonywanie przysiadu poprzez jednoczesne zgięcie w stawach kolanowym i biodrowym. Kieruj kolana na zewnątrz. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ruch.

3. Przeskoki w podporze



Pozycja podporu (plank). Przyciągnij jedną nogę na zewnątrz, jak najbliższej do dłoni. Z wyskokiem do góry zamień pozycję nóg. Powtarzaj ruch.

4. Zakrok z hantlami



Pozycja stojąca. Złap hantelki w dłonie. Wypchnij klatkę piersiową do przodu, ściągnij łopatki. Wykonaj zakrok jedną nogą do tyłu. Noga wykroczna pozostaje w miejscu i dociska całą powierzchnią stopy do podłogi. W pozycji wykrocznej oba kolana powinny być tak ugięte, aby uzyskać w obu kąty proste. Pochyl lekko barki w przód. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

Trening C

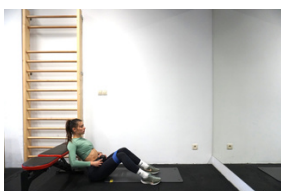
Tydzień 1 - 3

5. Swing



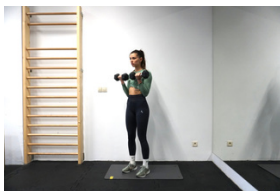
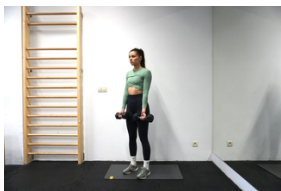
Zaczynamy z pozycji stojącej, wyprostowanej. Złap ciężar w obie ręce. Wykonaj przysiad, kolana kieruj na zewnątrz, staw biodrowy cofnij do tyłu. Ciężar trzymaj przed klatką piersiową. Wracając do pozycji wyjściowej unieś ciężar nad głowę, trzymając naturalną krzywiznę kręgosłupa, nie pogłębiając lordozy. Powtórz.

6. Hip trust



Siad przed ławeczką prostą, z plecami opartymi o ławkę na wysokości łopatek. Ciężar ułożony na biodrach, guma założona nad kolana. Nogi ugięte na podłożu, ustawione w lekkim rozkroku - nie szerzej niż szerokość bioder. Wykonaj ruch biodra wysoko w górę dopinając mocno pośladek. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. W powolnym tempie wróć do pozycji wyjściowej, obniżając biodra w stronę ziemi, tak aby odłożyć biodra na podłogę. Powtórz.

7. Zginanie przedramion stojąc z hantelami - biceps



Pozycja stojąca. Wypchnij klatkę piersiową do przodu, ściągnij łopatki. Złap hantle w dłonie. Ustabilizuj łokcie, które znajdują się możliwie jak najbliżej tułowia. Wykonaj ugięcie ramion w łokciach, tak aby hantle znajdowały się na wysokości linii barków. Utrzymuj stałe napięcie mięśni. Powolnym ruchem opuść przedramiona. Powtórz.

8. Rozpiętki odwrotne stojąc



Pozycja stojąca. Ustaw stopy na szerokość bioder. Złap hantle w dłonie. Wykonaj opad tułowia utrzymując wyprostowane plecy, napięte mięśnie brzucha. Ugnij delikatnie nogi w kolanach. Głowa w przedłużeniu tułowia, ściągnij łopatki. Utrzymując opad tułowia przenieś hantle w bok na wysokość barków. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

Tydzień 3-6

Trening A

Trening zaczynamy od rozgrzewki. Następnie przechodząc do części głównej treningu wykonujemy pierwsze 3 ćwiczenia w obwodzie (ćwiczenia 1-3), bez przerwy jedno po drugim. Przerwę, która trwa 60 sekund mamy dopiero po wykonaniu jednej serii ćwiczeń. Obwód powtarzamy w 3 seriach.

Kolejny zestaw to ćwiczenia (ćwiczenia 4-9), które wykonujemy pojedynczo w 3 seriach i po ich całkowitym wykonaniu przechodzimy do następnego ćwiczenia. Tutaj przerwa pomiędzy ćwiczeniem, a seriami trwa 60 sekund.

	Ćwiczenie	Liczba powtórzeń	Liczba serii	Przerwa po ćwiczeniu	Przerwa po serii	Sugerowany ciężar
3 serie obwodu	1. Przejścia na rękach do podporu	30	Seria łączona	0		
	2. Burepresss	10		0		
	3. Spięcia brzucha z uniesieniem rąk do góry	15		0	60 sek	2-5 kg
	4. Przysiad	15	3	60 sek	60 sek	6-20 kg
	5. Odwodzenie kolan na zewnątrz w przysiadzie	30	3	60 sek	60 sek	guma mini band
	6. Wyskok z półprzysiadu	15	3	60 sek	60 sek	
	7. Wznosy ramion przed siebie- barki	12	3	60 sek	60 sek	2-8 kg
	8. Wznosy ramion do boku - barki	12	3	60 sek	60 sek	2-8 kg
	9. Bieżnia interwał	30 sek	10	30 sek		

- 9. interwały - bieg po płaskim 30 sek (zeskok na bok na 30 sek - 10x powtórzyć) tempo w zależności od zaawansowania 12.0-20.0.

Trening A

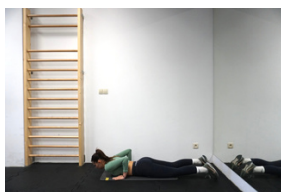
Tydzień 3 -6

1. Przejścia na rękach do podporu



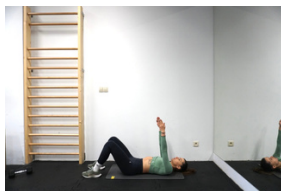
Pozycja stojąca. Zrób skłon w przód i ułóż dłonie na ziemi, przed stopami. Kolana mogą być ugięte. Przejdź na rękach (starając się jak najmniej bujać biodrem) do podporu przodem (plank). Dojdź nogami do dłoni, tworząc trójkąt. Wstań przeskocz 180° i powtórz.

2. Burepress



Zaczynamy z pozycji stojącej, wyprostowanej. Ugnij nogi w kolanach i przejdź do podporu przodem, po czym odrzuć nogi w tył, wyprostuj sylwetkę, dzięki czemu uzyskasz pozycję jak do pompki. Wykonaj pompkę kładąc się klatką na ziemi, i ponownie „przeskocz” nogami w przód, tak aby kolana znalazły się pod klatką piersiową. Wstań i wykonaj wyskok, kłaśnij nad głową. Powtórz.

3. Spięcia brzucha z uniesieniem rąk do góry



Pozycja leżąca. Nogi ugnij w kolanie, przyciągnij do biodra. Unieś ręce proste przed siebie. Trzymając w tej pozycji ręce, zepnij mocno brzuch i podnieś się do pozycji siedzącej. Powoli opadaj do dołu. Powtórz.

4. Przysiady

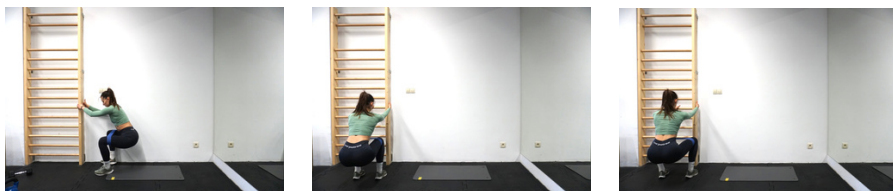


Pozycja stojąca. Klatka piersiowa otwarta, łopatki ściągnięte, brzuch i pośladki napięte. Ustaw stopy na szerokość bioder. Skieruj palce u stóp na zewnątrz. Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową wykonaj płynny i powolny przysiad kierując kolana na zewnątrz. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

Trening A

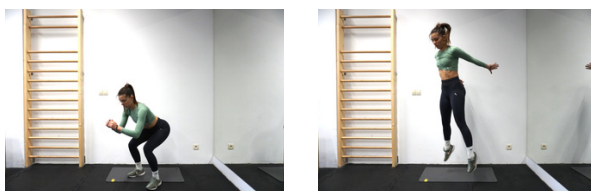
Tydzień 3 -6

5. Odwodzenie kolan na zewnątrz w przysiadzie



Zakładamy gumę nad kolana. Przechodzimy do przysiadu, biodro cofnięte do tyłu, otwarta klatka piersiowa, ściągnięte łopatki. Łapiemy się bramy (futriny/stołu), aby móc cofnąć jeszcze mocniej biodro w tył. Utrzymując staw biodrowy w zgięciu 90° rozpychamy kolana na zewnątrz. Ruch powrotny kończymy na minimalnym napięciu gumy. Powtórz.

6. Wyskok z półprzysiadu



Pozycja stojąca. Klatka piersiowa otwarta, łopatki ściągnięte, brzuch i pośladki napięte. Ustaw stopy na szerokość bioder. Skieruj palce u stóp na zewnątrz. Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową wykonaj płynny i powolny przysiad kierując kolana na zewnątrz. Ramiona wysuń przed siebie. Wykonaj dynamiczny wyprost kolan wraz z wyskokiem w górę i dynamiczną pracą ramion. Opadając, amortyzuj skok, uginając kolana oraz schodząc równocześnie do pozycji przysiadu. Powtórz.

7. Wznosy ramion przed siebie- barki



Pozycja stojąca. Wypchnij klatkę piersiową do przodu, ściągnij łopatki. Złap hantle w dłonie. Unikając kołysania tułowiem (mocno napnij mięśnie brzucha), wykonaj wdech i unieś hantle w przód, aż ramiona będą ustawione równoległe do podłogi. Powolnym ruchem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

8. Wznosy ramion do boku - barki



Pozycja stojąca. Wypchnij klatkę piersiową do przodu, ściągnij łopatki. Złap hantle w dłonie. Unikając kołysania tułowiem (mocno napnij mięśnie brzucha), wykonaj wdech i unieś hantle bokiem, aż ramiona będą ustawione równoległe do podłogi. Powolnym ruchem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

Tydzień 3-6

Trening B

Trening zaczynamy od rozgrzewki. Następnie przechodząc do części głównej treningu wykonujemy pierwsze 3 ćwiczenia w obwodzie (ćwiczenia 1-3), bez przerwy jedno po drugim. Przerwę, która trwa 60 sekund mamy dopiero po wykonaniu jednej serii ćwiczeń. Obwód powtarzamy w 3 seriach.

Kolejny zestaw to ćwiczenia (ćwiczenia 4-9), które wykonujemy pojedynczo w 3 seriach i po ich wykonaniu przechodzimy do następnego ćwiczenia. Tutaj przerwa pomiędzy ćwiczeniem, a seriami trwa 60 sekund.

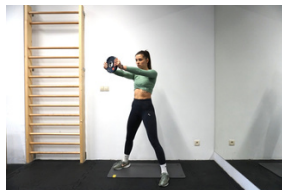
	Ćwiczenie	Liczba powtórzeń	Liczba serii	Przerwa po ćwiczeniu	Przerwa po serii	Sugerowany ciężar
3 serie obwodu	1. Pajacyk	30	Seria łączona	0		2-10 kg
	2. Plank bokiem P	30 sek		0		
	3. Plank bokiem L	30 sek		0	60 sek	
	4. Wykrok w miejscu	12 na stronę	3	60 sek	60 sek	3-6 kg do ręki
	5. Glute bridge	20	3	60 sek	60 sek	guma mini band/ + 6-10 kg
	6. Uginanie przedramion - biceps	15	3	60 sek	60 sek	4-8 kg
	7. Pompka odwrotna	15	3	60 sek	60 sek	
	8. Plank + uniesienie biodra do góry	15	3	60 sek	60 sek	
	9. Bieżnia interwał	30 sek	10	30 sek		

- 9 - interwały - bieg po płaskim 30 sek (zeskok na bok na 30 sek - 10x powtórzyć) tempo w zależności od zaawansowania 12.0-20.0.

Trening B

Tydzień 1 - 3

1. Pajacyk



Pozycja stojąca. Złap ciężar w dłonie. Ćwiczenie polega na wykonaniu przeskoków do boku wraz z prostowaniem i uginaniem rąk na wysokości klatki piersiowej. Wraz z przeskokiem do pozycji wyjściowej ramiona wracają przed klatkę piersiową. Powtórz.

2. Plank bokiem P



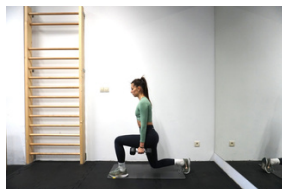
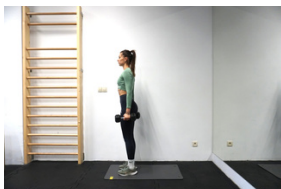
Podpór bokiem na przedramieniu. Łokieć powinien znajdować się pod barkiem. Nogi złożone i wyprostowane. Plecy proste. Mocno napięty brzuch i pośladki. Nie załamuj biodra. Utrzymuj pozycję przez określoną ilość czasu.

3. Plank bokiem L



Podpór bokiem na przedramieniu. Łokieć powinien znajdować się pod barkiem. Nogi złożone i wyprostowane. Plecy proste. Mocno napięty brzuch i pośladki. Nie załamuj biodra. Utrzymuj pozycję przez określoną ilość czasu.

4. Wykrok w miejscu



Pozycja stojąca. Złap hantelki w dłonie. Wypchnij klatkę piersiową do przodu, ściągaj łopatki. Wykonaj wykrok nogi do przodu, tak, aby staw kolanowy nogi wykroczonej był zgięty w kącie około 90 stopni. Noga zakroczna pozostaje w miejscu, przechodząc na palce podczas wykonywania wykroku. Wstań do pozycji wyjściowej. Pozostając w wykroku, wykonaj określoną liczbę powtórzeń.

Trening B

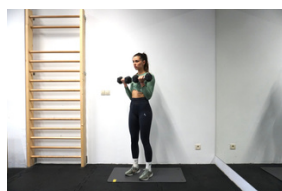
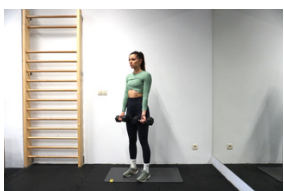
Tydzień 3 -6

5. Glute bridge



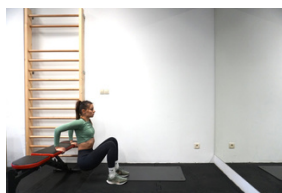
Pozycja leżąca. Kolana ugięte i podciągnięte pod biodro. Guma założona nad kolana. Złap ciężar w dłonie i połóż na biodrach. Rękami trzymaj ciężar. Utrzymując prawidłową pozycję ciała wykonaj ruch uniesienia biodra do góry, odrywając równocześnie plecy od podłoża. Napnij pośladek. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

6. Uginanie przedramion stojąc - biceps



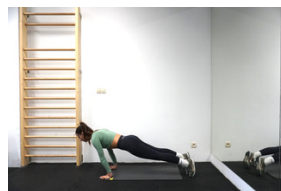
Pozycja stojąca. Wypchnij klatkę piersiową do przodu, ściągnij łopatki. Złap hantle w dłonie. Ustabilizuj łokcie, które znajdują się możliwie jak najbliżej tułowia. Wykonaj ugięcie ramion w łokciach, tak aby hantle znajdowały się na wysokości linii barków. Utrzymuj stałe napięcie mięśni. Powolnym ruchem opuść przedramiona. Powtórz.

7. Pompka odwrotna



Dłonie ułożone na ławeczce (krzesła), stopy oparte o ziemię, nogi wyprostowane. Klatka piersiowa wypchnięta do przodu, ściągnięte łopatki. Ramiona rozstawione na szerokość barków. Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, ugnij przedramiona, opuszczając ciało (im dalej odsuniesz biodro od ławeczki tym cięższej będzie Ci wykonać ćwiczenie). Łokcie kieruj wąsko za siebie. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

8. Plank z unoszeniem biodra do góry



Podpór przodem na przedramionach, łokcie pod barkami, nogi złączone, wyprostowane, ustawione w jednej linii z tułowiem. Zachowaj naturalną krzywiznę kręgosłupa. Mocno zepnij brzuch i pośladki. Przesuwając ciało do tyłu unieś biodro do pozycji trójkątnej. Obniżając się w dół, przesunij linię barków lekko przed łokcie do przodu, cały czas mocno napinając brzuch. Powtórz.

Tydzień 3-6

Trening C

Trening zaczynamy od rozgrzewki. Następnie przechodząc do części głównej treningu wykonujemy pierwsze 3 ćwiczenia w obwodzie (ćwiczenia 1-3), bez przerwy jedno po drugim. Przerwę, która trwa 60 sekund mamy dopiero po wykonaniu jednej serii ćwiczeń. Obwód powtarzamy w 3 seriach.

Kolejny zestaw to ćwiczenia (ćwiczenia 4-9), które wykonujemy pojedynczo w 3 seriach i po ich wykonaniu przechodzimy do następnego ćwiczenia. Tutaj przerwa pomiędzy ćwiczeniem, a seriami trwa 60 sekund.

Ćwiczenie	Liczba powtórzeń	Liczba serii	Przerwa po ćwiczeniu	Przerwa po serii	Sugerowany ciężar
1. Plank z przeskokiem na boki	30	Seria łączona	0		
2. Martwy ciąg + podciągnięcie ciężarku wzdłuż tułowia	20		0		6-12 kg
3. Brzuch scyzoryk	30 sek		0	60 sek	
4. Wchodzenie na podwyższenie z hantlami	12 na stronę	3	60 sek	60 sek	2-5 kg do ręki
5. Thruster	15	3	60 sek	60 sek	6-12 kg
6. Plank + przyciągnięcie kolana po skosie	30	3	60 sek	60 sek	
7. Wiosłowanie hantlami w pozycji plank	10 na stronę (naprzemian stronnie)	3	60 sek	60 sek	4-7 kg
8. Triceps - uginanie nad głową	12	3	60 sek	60 sek	4-7 kg
9. Bieżnia interwał	30 sek	10	30 sek		

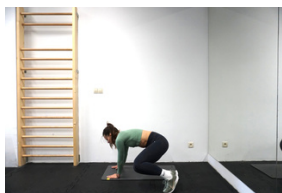
3 serie obwodu

- 9 - interwały - bieg po płaskim 30 sek (zeskok na bok na 30 sek - 10x powtórzyć) tempo w zależności od zaawansowania 12.0-20.0.

Trening C

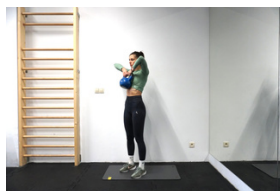
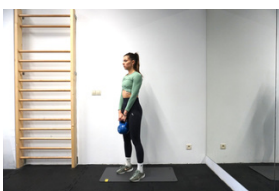
Tydzień 3 -6

1. Plank z przeskokiem na boki



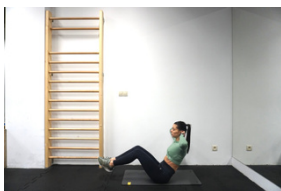
Podpór przodem na przedramionach, łokcie pod barkami, nogi złączone, wyprostowane, ustawione w jednej linii z tułowiem. Zachowaj naturalną krzywiznę kręgosłupa. Mocno zepnij brzuch i pośladki. Ćwiczenie polega na wykonywaniu przeskoków obunóż w podparze przodem. Przeskoki wykonuj raz na jedną, raz na drugą stronę. Wykonaj odpowiednią ilość powtórzeń.

2. Martwy ciąg + podciągnięcie ciężarku wzdłuż tułowia



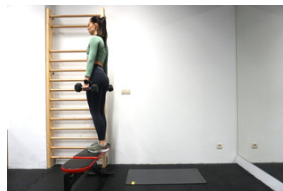
Pozycja stojąca. Stopy ustaw na szerokość bioder, palce skierowane na wprost. Złap ciężarek w ręce. Napnij mięśnie brzucha. Zablokuj łopatki w tył i w dół, ustaw kręgosłup w pozycji neutralnej. Cofnij biodra do tyłu. Pochyl barki w przód, ugnij nogi w kolanach, ale zostaw wysoko biodro w górze. Prowadź ciężar jak najbliżej osi ciała, a gdy będziesz już wyprostowany, podciągnij ciężar pod brodę – szeroko prowadząc łokcie. Szybkim ruchem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

3. Brzuch scyzoryk



Położ się na plecach. Złap ciężar w dłonie i wyprostuj go nad siebie. Przyciągnij brodę do klatki piersiowej. Opuszczaj naprzemiennie proste nogi do ziemi (nie dotykając podłoża). Trzymaj mocno napięty brzuch. Powtarzaj przez określoną ilość czasu.

4. Wchodzenie na podwyższenie



Ustaw podest przed sobą. Złap hantle w dłoni. Stań w odległości ok. 1,5 stopy przed podestem. Wypchnij klatkę piersiową do przodu, ściągnij łopatki. Utrzymując prawidłową pozycję wyjściową, unieś stopę i połóż ją całą na podwyższeniu. Przenieś ciężar na nogę na podwyższeniu, a następnie wykonaj mocną pracę, unosząc ciało i dostawiając nogę na podwyższenie. Wyprostuj się na górze. Powoli zjeżdż do pozycji wyjściowej. Powtórz najpierw na jedną nogę.

Trening C

Tydzień 3 -6

5. Thruster



Zaczynamy z pozycji stojącej, wyprostowanej. Złap ciężar w obie ręce. Wykonaj przysiad, kolana kieruj na zewnątrz, biodro cofnij do tyłu. Ciężar trzymaj przed klatką piersiową. Wracając do pozycji wyjściowej unieś ciężar nad głowę, trzymając naturalną krzywiznę kręgosłupa, nie pogłębiając lordozy. Powtórz

6. Plank + przyciągnięcie kolana po skosie



Podpór przodem na przedramionach. Dłonie pod barkami. Podwinięta miednica, pośladek i brzuch mocno napięty. Przyciągnij prawe kolano do przeciwnej dłoni (lewej). I na odwrót. Staraj się nie unosić biodra do góry. Zachowaj naturalną krzywiznę kręgosłupa.

7. Wiosłowanie hantlami w pozycji plank



Podpór przodem na przedramionach. Dłonie pod barkami. Podwinięta miednica, pośladek i brzuch mocno napięty. Połóż ciężarek pomiędzy dłońmi. Złap hantlę w jedną dłoń i przyciągnij do góry, prowadząc rękę blisko ciała. Kieruj łokieć do góry. Dłoń powinna znajdować się na wysokości biodra. Powoli odkładaj hantlę na ziemię. Zmień rękę. Powtórz.

8. Triceps - uginanie nad głową



Pozycja stojąca. Ustaw stopy na szerokość bioder. Złap hantle w dłonie. Podwinięto biodro. Mocno napnij brzuch. Trzymając łokcie blisko głowy, ugnij ręce za głowę, tak aby ciężarem znajdował się jak najniżej. Powolnym ruchem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.

Zamienniki

- Bieżnia/ interwał - Jeżeli ćwiczysz w domu wymień bieżnię na: interwały na skakance/ pajacyki 60 sekund pracy /30 sekund przerwy powtórz x 10 lub burpress
50 x
- American swing/ swing - skakanka 60 sekund lub pajacyk z obciążeniem (opis: trening B; tydzień 3-6)

