



TRENING ŁĄCZONY – DLA ZAAWANSOWANYCH

Uwagi:

Trening jest dla osób zaawansowanych więc oni sami najlepiej wiedzą co i jak mają robić. Poniższy trening można modyfikować indywidualnie, tak aby możliwie najlepiej skatować mięśnie.

* Podstawą treningu jest seria na maksa stąd daje on nieźle w kość – dalsze serie wykonujemy tak żeby dobić do 100 (może być nawet 1 powtórzenie w serii, ważne żeby zrobić 100 powtórzeń).

* **Nie** jest to trening kulturystyczny !!! Stąd przerwy mają być krótkie, tylko na złapanie oddechu.

Rozgrzewka:

Wpierw co najmniej z 10 min. porządnej rozgrzewki – dużo wymachów, dynamicznych ruchów, bieg w miejscu, skłony itd. Rozgrzewka ma służyć rozgrzaniu mięśni a nie ich zmęczeniu tak więc nie wykonujemy ćwiczeń z obciążeniem.

+ 3-5 min. na rozciągnięcie mięśni (jeżeli czujecie że podczas rozciągania „gaśnicie” to znaczy że rozgrzewka była zbyt mało intensywna).

Zaczynamy:

1. Pompki na poręczach – 1 seria max. i potem dobijamy do 100
2. Pompki stojąc na rękach ¹ – 1 seria max. i potem dobijamy do 100
3. Pompki ² – 1 seria max. i potem dobijamy do 100
4. Podciąganie na drążku – 1 seria max. i potem dobijamy do 100
5. Brzuchy ³ – 1 seria max. i potem dobijamy do 100
6. Brzuchy ⁴ – 1 seria max. i potem dobijamy do 100
7. Przysiad na jednej nodze ⁵ – 1 seria max. i potem dobijamy do 100
8. Wysoki ⁶ – 1 seria max. i potem dobijamy do 100
9. Grzbiet – 1 seria max. i potem dobijamy do 100
10. Mostek – co najmniej 10 powtórzeń

+ można dorzucić trening:

1. Kark
2. Przedramiona
3. Łydki

(ale już na spokojnie – kilka serii na każde ćwiczenie aż poczujecie lekki ból)

Rozciąganie:

Co najmniej 10 min. !!! Nie zapominajcie o tej części. Lepiej zrobić krótszy trening siłowy niż zrezygnować z rozciągania. Wiemy że się nie chce ale jest to konieczne!

¹ Nogi oprzeć o ścianę i pompujemy. Łatwiejsza wersja: stopy opieramy np. o poręczę i pompujemy (utrudnić można poprzez postawienie dłoni na podwyższeniu – wtedy ruch jest głębszy i bardziej efektywny).

² Szeroki rozstaw dłoni. Dłonie i nogi na podwyższeniu. Pełny i głęboki zakres ruchu.

³ Do wyboru: wisząc na drążku lub leżąc na plecach i unosząc nogi. W ramach tego ćwiczenia powinno się też wykonać paręnaście powtórzeń na skos.

⁴ Do wyboru: leżąc stopy na ziemi i brzuch unosimy do kolan lub nogi na drabinę i też unosimy do kolan. W ramach tego ćwiczenia powinno się też wykonać paręnaście powtórzeń na skos.

⁵ Po 50 na jednej nodze. Oczywiście można pomóc sobie trzymając się rękoma za słupki lub framugę drzwi.

⁶ 2 możliwe wersje: ręce za siebie i wysoki w przysiadzie albo przy wysoku ręce w górę i wyprostować się i do przysiadu.