

PLAN TRENINGOWY

Trener: Dariusz Wiktor



RODZAJ: trening personalny.

CEL ĆWICZEŃ: wzrost wytrzymałości oraz sprawności układu krążeniowo – oddechowego, wzrost siły mięśniowej.

CZAS TRWANIA: 60 minut.

I. CZĘŚĆ WSTĘPNA (ROZGRZEWKA - WARM UP). CZAS TRWANIA: 10 MINUT

1. Bieg bokserski - ręce skierowane w górę w skos, łokcie blisko tułowia.
2. Pajacyki - odwodzenie ramion w górę i powrót do pozycji wyjściowej z równoczesnym odwodzeniem nóg do boku.
3. Air squat - pozycja do przysiadu delikatny wyskok, powrót do pozycji wyjściowej.
4. Wykroki - wypad w przód nogą wykroczną i powrót do pozycji wyjściowej, zmiana nogi.
5. Wymachy ramion - zgięcie, wyprost, odwodzenie, rotacja wewnętrzna i zewnętrzna, przywiedzenie horyzontalne.
6. Skręt tułowia naprzemiennie do prawej i lewej stopy.
7. Wioślarz magnetyczny.
8. Rozgrzewka stawowa.

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA. CZAS TRWANIA: 40 MINUT

1. Wykroki chodzone ze sztangielkami - 4 serie

Wysuń klatkę piersiową do przodu i zrób duży krok wprzód jedną nogą, opuszczając tylne kolano w kierunku podłoża i utrzymując przednią piszczel jak najbardziej pionowo. Odepchnij się od przedniej nogi, wracając tym samym do pozycji wyjściowej. Zmień nogę.

2. Drabinka koordynacyjna - 4 serie x 40 sekund

Stojąc z boku drabinki, wskocz obunóż do okienka, a następnie wyskocz tyłem poza drabinkę do następnego okienka.

3. Military press - 3 serie x 10 powtórzeń

Stojąc złap sztangę nachwytem zamkniętym wykonując wdech. Następnie poprzez prostowanie łokci podnoś sztangę do góry (nad głowę), w tym samym czasie robiąc wydech. Łokcie nie muszą być wyprostowane do samego końca, lecz powinny znajdować się z przodu w odniesieniu do reszty sylwetki. Kolejny krok to wdech i równoczesne opuszczanie sztangi.

4. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie

Ruch: napinając mocno mięśnie brzucha, unieś kolana w górę do klatki piersiowej. Przytrzymaj ruch w maksymalnym napięciu mięśni brzucha przez utamek sekundy, po czym wykonaj wydech powietrza. Powoli wróć do pozycji wyjściowej wykonując płynny wdech.

5. Plank (deska) - 4 serie x 40 sekund

Przyjmujemy pozycję jak do pompki, z tym, że opieramy się na przedramionach, które leżą spięte na ziemi równolegle do siebie. Kąt prosty w łokciach, rozstaw ramion na szerokość barków. Łopatki ściągnięte utrzymują wyprostowaną górną część tułowia. Głowa w równej linii z plecami. Brzuch mocno spięty, utrzymuje dolną część kręgosłupa, aby się nie wykrzywiła. Nogi proste, bądź minimalnie ugięte.

III. CZĘŚĆ COOL DOWN (STRETCHING, ROZCIĄGANIE) WYCISZENIE ORGANIZMU. CZAS TRWANIA: 10 MINUT

Poizometryczna relaksacja mięśni

- bicepsy - klękamy i opieramy dłonie na ziemi, palcami skierowanymi do wewnątrz, w naszą stronę. Prostujemy ręce w łokciach, co powoduje rozciąganie mięśni dwugłowych ramion oraz wewnętrznej części przedramion;
- mięśnie dwugłowe ud - siadamy ze złączonymi i wyprostowanymi nogami. Łapiemy rękami za stopy, po czym wykonując skłon, przyciągamy głowę i klatkę piersiową do kolan, ćwiczenie to może być także wykonywane na stojąco;
- tyłki - popularne wspięcia, tylko wykonywane bez obciążenia;
- mięśnie najszerze grzbietu - pochylamy tułów poziomo do podłogi, po czym łapiemy rękami za jakąś pewną podporę, np. szczebelek od drabinki. W takim opadzie rozciągamy mięśnie najszerze, wykonując głęboki skłon całego tułowia, pogłębiając je stopniowo bez zmiany położenia rąk oraz położenia kręgosłupa;
- mięśnie brzucha - kładziemy się płasko na ziemi, podpieramy się na wyprostowanych rękach, po czym stopniowo przysuwając ręce w stronę brzucha wykonujemy tzw. Kołyskę, aż do momentu, kiedy zaczniemy odczuwać dyskomfort. Ważne jest, aby nie odrywać bioder od podłoża.