

PLAN TRENINGOWY

Trener: Anna Skowronek



KLIENT: KOBIETA, L. 28

POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ: ŚREDNI

Brak urazów, kontuzji, przeciwwskazań lekarskich do podjęcia aktywności fizycznej.

CEL ĆWICZEŃ: wysmuklenie sylwetki, ujędrnienie, wzmocnienie nóg.

ROZGRZEWKA	OPIS ĆWICZENIA	POWTÓRZENIA/CZAS	SERIE
Skip	<ul style="list-style-type: none">- Stajemy w pozycji wyjściowej ze złączonymi stopami.- Wykonujemy szybki bieg z kolanami unoszonymi wysoko.- Ręce poruszają się jak w marszu (wychodzimy ręką przeciwną do nogi).- Ćwiczenie wykonujemy na lekko ugiętych nogach	40 sek. pracy/ 15 sek. przerwy	3
Podskoki z skrętem	<ul style="list-style-type: none">- Stajemy w pozycji wyjściowej ze złączonymi stopami.- Ręce znajdują się uniesione w linii barków.- Na ugiętych nogach wykonujemy szybkie podskoki z naprzemiennymi skrętami bioder.- Górna część tułowia pozostaje cały czas w tej samej pozycji.	40 sek. pracy/ 15 sek. przerwy	3
Przeskoki w przód i tył	<ul style="list-style-type: none">- Stajemy w pozycji wyjściowej.- Stopy ułożone na szerokość bioder.- Nogi lekko ugięte,- Wykonując przeskok obunóż w przód, kończymy w pozycji lekkiego przysiadu.- Kolana nie wychodzą poza linię palców.- Wykonując przeskok w przód ręce równocześnie idą do przodu.- Wykonując przeskok w tył ręce wracają do pozycji wyjściowej wzdłuż ciała.	40 sek. pracy/ 15 sek. przerwy	3

W ROZGRZEWCE WYKONUJEMY SERIE ŁĄCZONE, T.J. WYKONUJEMY PO 40 SEK. BEZ PRZERWY KAŻDE ĆWICZENIE, NASTĘPNIE 15 SEK. PRZERWY. I TAK WYKONUJEMY 3 SERIE.

TRENING WŁAŚCIWY	OPIS ĆWICZENIA	POWTÓRZENIA/CZAS	SERIE
Lift do boku z pozycji przysiadu	<ul style="list-style-type: none">- Przyjmujemy pozycję wyjściową przysiadu do kąta prostego.- Kolana nie przekraczają linii bioder.- Biodra wypchnięte mocno do tyłu.- Plecy proste.- Tułów lekko pochylony do przodu.- Ręce skierowane w przód, stanowią przeciwwagę.- Unosimy nogę do boku, jednocześnie wychodząc na przeciwnej nodze ku górze.- Wracamy do pozycji wyjściowej.- Ćwiczenie powtarzamy na drugą nogę.	12/stronę	3
Lift w przód z pozycji przysiadu	<ul style="list-style-type: none">- Przyjmujemy pozycję wyjściową przysiadu do kąta prostego.- Kolana nie przekraczają linii bioder.- Biodra wypchnięte mocno do tyłu.- Plecy proste.- Tułów lekko pochylony do przodu.- Ręce skierowane w przód, stanowią przeciwwagę dla ciała.- Unosimy nogę do przodu, jednocześnie wychodząc na przeciwnej nodze ku górze.- Wracamy do pozycji wyjściowej.- Ćwiczenie powtarzamy na drugą nogę.	12/stronę	3
Martwy ciąg na prostych nogach z hantlami	<ul style="list-style-type: none">- Przyjmujemy pozycję wyjściową stojąc na szerokość bioder.- Kolana delikatnie ugięte.- Plecy proste.- Hantle trzymamy nachwytem z przodu ud.- Pośladki wypychamy mocno do tyłu.- Pochylamy się do przodu opuszczając hantle wzdłuż nóg.- Hantle prowadzimy jak najbliżej ciała.- Nogi pozostają cały czas w pozycji wyjściowej.- Pilnujemy, aby plecy cały czas pozostawały proste.	10	3

TRENING WŁAŚCIWY	OPIS ĆWICZENIA	POWTÓRZENIA/CZAS	SERIE
Wykroki z hantlami	<ul style="list-style-type: none"> - Przyjmujemy pozycję wyjściową stojąc z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. - Hantle trzymamy wzdłuż ciała w obu dłoniach nachwytem. - Robimy wykrok jedną nogą w przód. - Tylne kolano sięga blisko podłogi. - Tułów cały czas pozostaje wyprostowany. - Kolano znajdujące się z przodu nie przekracza linii palców. - Podnosząc się do góry, ciężar ciała opieramy na pięcie. - Ćwiczenie powtarzamy na drugą nogę. 	20/nogę	4
Pompka	<ul style="list-style-type: none"> - Przyjmujemy pozycję wyjściową kłku podpartego. - Dłonie ustawione prosto w przód (tak, by biodra, tułów i uda stanowiły linię prostą). - Dłonie znajdują się pod barkami. - Nie opuszczamy głowy w dół. - Uginamy łokcie, opuszczając klatkę. - Barki i łokcie muszą znajdować się w jednej linii. 	12	4
Podciąganie na taśmach TRX	<ul style="list-style-type: none"> - Przyjmujemy pozycję wyjściową stojąc przodem do zawieszenia. - Uchwyty trzymamy mocno opierając stopy o podłoże. - Odchylamy się do tyłu do całkowitego wyprostowania przedramion. - Plecy utrzymujemy proste. - Podciągamy się do przodu, uginając łokcie. - Powoli prostujemy ręce wracając do pozycji pochylenia. 	15	3
Podciąganie w bok na taśmach TRX	<ul style="list-style-type: none"> - Przyjmujemy pozycję wyjściową stojąc przodem do zawieszenia. - Uchwyty trzymamy mocno opierając stopy o podłoże. - Odchylamy się do tyłu do całkowitego wyprostowania przedramion. - Plecy utrzymujemy proste. - Odciągamy ramiona w bok do powstania łuku. - Powoli wracamy do pozycji początkowej. 	15	3
Twist w siadzie	<ul style="list-style-type: none"> - Siadamy na macie w siadzie prostym. - Rozkładamy szeroko ramiona na wysokości barków. - Ugięte kolano przyciągamy do klatki piersiowej. - Skracamy tułów w stronę ugiętej nogi. - Wracamy do pozycji wyjściowej. 	20/stronę	3
Podpór na jednej ręce	<ul style="list-style-type: none"> - Ustawiamy się w pozycji podporu bokiem. - Opieramy się na lewej ręce oraz stabilnie prawą stopę na podłożu. - Lewą nogę uginamy przyciągając ją do korpusu. - Następnie wolno prostujemy lewą nogę pozostając w podporze. - Skracamy biodro przenosząc wyprostowaną lewą nogę w tył. - Wracamy do pozycji wyjściowej. 	20/stronę	3

STRETCHING	OPIS ĆWICZENIA	POWTÓRZENIA/CZAS	SERIE
Foczka	<ul style="list-style-type: none"> - Kładziemy się na macie w pozycji leżącej na brzuchu. - Biodra przyklejone do maty. - Wychodzimy na prostych rękach do góry. - Wracamy do pozycji wyjściowej. 	30 sek. rozciągania/ 10 sek. przerwy	3
Pozycja dziecka	<ul style="list-style-type: none"> - Siadamy na kolanach. - Kolana i stopy na szerokość bioder. - Przenosimy ciężar ciała na pięty. - Ręce rozstawione na szerokość barków wyciągamy do przodu. 	30 sek. rozciągania/ 10 sek. przerwy	3
Unoszenia nogi w kłku podpartym	<ul style="list-style-type: none"> - Przyjmujemy pozycję kłku podpartego. - Dłonie skierowane do przodu. - Kolana w linii bioder. - Wysuwamy wyprostowaną lewą nogę oraz wyprostowaną prawą rękę. - Biodra utrzymujemy równoległe do podłogi. - Wracamy do pozycji wyjściowej. 	30 sek. rozciągania (na stronę) / 10 sek. przerwy	3