

PLAN TRENINGOWY

Trener: Bartłomiej Barański



RODZAJ TRENINGU: siłowy – klatki piersiowej, barków (przedni akton) oraz tricepsów.

CEL TRENINGU: poprawa siły mięśni klatki piersiowej, rozbudowa klatki piersiowej, rozbudowa mięśni naramiennych (przedni akton) oraz mięśni trójątkowych ramienia.

CZAS TRWANIA: 60 minut

ROZGRZEWKĄ	TREŚĆ ZADANIA	POWTÓRZENIA/CZAS	FORMY, METODY, UWAGI O REALIZACJI
	Bieg na bieżni lub szybki marsz	5 minut	Spokojny trucht, lub marsz w szybkim tempie na bieżni ustawionej pod kątem. Możemy ćwiczenie zastąpić również rowerkiem stacjonarnym.
	<ul style="list-style-type: none">- „Pajacyki” w miejscu- Krążenia ramion w przód- Krążenia ramion w tył- Naprzemianstronne krążenia ramion w przód- Naprzemianstronne krążenia ramion w tył- Wymachy ramion na boki- W postawie rozkroczonej, skrętoskłony w opadzie tułowia	<ul style="list-style-type: none">10x10x10x10x10x10x10x	
TRENING GŁÓWNY	TREŚĆ ZADANIA	POWTÓRZENIA/CZAS	FORMY, METODY, UWAGI O REALIZACJI
Klatka piersiowa	<p>1. Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej. W leżeniu tyłem na ławce chwytamy sztangę szerzej niż szerokość barków, zdejmujemy sztangę ze stojaków, opuszczamy powoli płynnym ruchem do klatki piersiowej, następnie dynamicznie wykonujemy ruch wyciskania.</p> <p>2. Ściąganie linek dwóch wyciągów górnych. Chwytny uchwyty wyciągów górnych, wychodzimy kilka kroków w przód, ręce w łokciach lekko ugięte, podczas ćwiczenia nie zachodzi ruch w stawie łokciowym. Linki ściągamy na wysokość twarzy, dłonie ustawiamy pod takim kątem, aby kciuki schodziły się do środka.</p> <p>3. Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki), ręce na szerokość barków oparte na kettlebach lub stepach w celu zwiększenia zakresu ruchu, nogi na bosu.</p> <p>4. Rozpiętki na ławce skośnej. Ławka ustawiona pod kątem około 30 stopni. Ćwiczenie wykonujemy leżąc tyłem na ławce, ramiona lekko ugięte w stawach łokciowych, kąt ugięcia nie zmienia się podczas wykonywania ćwiczenia.</p>	<p>2 serie wstępne: 20 powtórzeń</p> <p>5 serii właściwych: 10,8,6,4,4 powtórzeń</p> <p>4 serie: 15 powtórzeń</p> <p>4 serie: maksymalna ilość powtórzeń</p> <p>4 serie: 15 powtórzeń</p>	<p>W ostatniej serii dwa ostatnie powtórzenia wymuszone z pomocą partnera. Ćwiczący samodzielnie wykonuje fazę negatywną ruchu, czyli opuszczanie sztangi, z pomocą partnera wykonuje wyciskanie.</p> <p>Stała ilość powtórzeń oraz stały ciężar w każdej serii.</p> <p>Stąły ciężar oraz stała ilość powtórzeń.</p>
Barki	<p>1. Wyciskanie hantli siedząc na ławce. Siadamy na ławce z oparciem ustawionym pionowo, wyciskamy hantle nad głowę, dłonie schodzą się do środka, staramy się nie łączyć hantli oraz nie blokujemy łokci, powoli opuszczamy ciężar.</p>	<p>4 serie: 20, 15, 12, 10 + 10 powtórzeń</p>	<p>Progresja ciężaru w kolejnych seriach, wraz ze zmniejszeniem liczby powtórzeń, w ostatniej serii stosujemy drop set, czyli zmniejszenie ciężaru ok. 30-40% wykonujemy kolejne powtórzenia.</p>

TRENING WŁAŚCIWY	TREŚĆ ZADANIA	POWTÓRZENIA/CZAS	FORMY, METODY, UWAGI O REALIZACJI
	2. Wznosy ramion przodem z hantlami, opieramy się plecami o ścianę, aby wyizolować ruch samych barków. Ręce trzymają hantle i wykonują wznos ramion przodem, unosząc dłonie na wysokość wzroku.	3 serie: 15 powtórzeń	Stały ciężar oraz stała ilość powtórzeń we wszystkich seriach.
Triceps	1. Ugięcia ramion w podporze tyłem na ławce, dłonie na oparte na szerokości barków na ławce, nogi wyprostowane w kolanach, uginamy ramiona w stawach łokciowych, a następnie wykonujemy pełny wyprost ramion.	3 serie: 12 powtórzeń	
	2. Wyprosty ramion z liną wyciągu górnego, tułów lekko pochylony w przód, łokcie blisko tułowia, ruch wykonujemy prostując ramiona w stawach łokciowych, rozciągając końce liny na boki.	3 serie: 15 powtórzeń	Stały ciężar oraz stała ilość powtórzeń we wszystkich seriach.
ROZCIĄGANIE	TREŚĆ ZADANIA	POWTÓRZENIA/CZAS	FORMY, METODY, UWAGI O REALIZACJI
	1. Rozciąganie mięśni klatki piersiowej oraz mięśni trójgłowych ramienia:		
	- odwodzenie ręki w bok, zapieramy się wyprostowaną ręką o dowolny przyrząd i skręcamy tułów, rozciągając mięśnie klatki piersiowej;		
	- ręką zgiętą w łokciu za głową, naciskamy na łokieć kierując go w dół.		