

# PLAN TRENINGOWY



**RODZAJ PLANU:** Kompleks sztangowy

**DLA KOGO:** dla osób średnio zaawansowanych, znających podstawowe ćwiczenia oraz ich prawidłowe, techniczne wykonanie.

**CEL PLANU:** Systematyczne dodawanie kompleksów sztangowych do planu treningowego, chociażby raz w tygodniu, wspomogą ogólny rozwój ciała, w szczególności poprawi cechy motoryczne. Wysoka intensywność wesprze też proces spalania tkanki tłuszczowej.

**CZAS TRWANIA:** Przerwy między obwodami możemy skracać bądź wydłużać w zależności od stopnia zaawansowania. Zaletą tego planu jest to, że średni czas potrzebny na wykonanie treningu wynosi około 30 minut - jest intensywny, ale niezajmujący dużo czasu.

## OGÓLNA SPECYFIKACJA PLANU :

Zestaw kilku ćwiczeń wielostawowych wykonywanych jedno po drugim z tą samą sztangą oraz identycznym obciążeniem, mający na celu zaangażowanie jak największej liczby mięśni w każdym z ćwiczeń. Trening opieramy na wolnych ciężarach. Możemy zwiększać ciężar oraz liczbę powtórzeń, tak aby zachować ciągły progres.

## ROZGRZEWKĄ:

Przed przystąpieniem do kompleksu sztangowego należy dobrze się rozgrzać – po wskazówce dotyczące rozgrzewki zapraszamy do poprzednich planów treningowych. :)

**KOMPLEKS SZTANGOWY:** Wykonujemy 5 ćwiczeń jedno po drugim, po skończonym obwodzie robimy odpoczynek najlepiej około 2-3 minut. Możemy wykorzystać praktycznie wszystkie ćwiczenia wielostawowe ze sztangą.

### DZIEŃ A:

(początkujący, średnio zaawansowany)

1. Martwy ciąg, 10 powtórzeń
2. Zrzut sztangi (Power Clean), 8 powtórzeń
3. Wiosłowanie w opadzie tułowia, 10 powtórzeń
4. Wyciskanie dynamiczne zza karku, 8 powtórzeń
5. „Dzień dobry”, 10 powtórzeń

### DZIEŃ B:

(średnio zaawansowany)

1. Wiosłowanie w opadzie tułowia, 10 powtórzeń
2. Sumo Deadlift high pull, 8 powtórzeń
3. Front Squat, 10 powtórzeń
4. Clean and Press, 8 powtórzeń
5. Wznosy sztangi wzdłuż tułowia, 10 powtórzeń

## PO TRENINGU:

poświęćmy kilka minut na odpoczynek i rozciąganie.

## OGÓLNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU:

- po każdym z kompleksów pięciu ćwiczeń warto dodać ćwiczenie stabilizujące na korpus, np. plank klasyczny, boczny.



Więcej planów treningowych oraz porady dotyczące zdrowego stylu życia znajdziesz na [WWW.FITNESSPLATINIUM.PL](http://WWW.FITNESSPLATINIUM.PL)

Autor: **Krzysztof Zimoląg**

Instruktor i trener personalny w Fitness Platinum Bronowice.

Cytując Marka Piotrowskiego: "Wstań i walcz. To Twoje życie, Twój największy skarb". Krzysztof uprawia boks i K1 w klubie Grappling Kraków. Twierdzi, że nie ma dyscypliny sportu, dyscypliną jest życie, w której powinniśmy się rozwijać wielopłaszczyznowo. Na każdym treningu stara się jak najlepiej przekazać podopiecznym swoją wiedzę.

✉ [personaltrainerzimolag@gmail.com](mailto:personaltrainerzimolag@gmail.com)

📷 Sys\_krzys