

PLAN TRENINGOWY

RODZAJ TRENINGU:

Plan treningowy dla kobiet z priorytetem na pośladki. Jest to zmodyfikowana wersja treningu typu split (dzielonego).
Trening można wykonywać przez trzy lub cztery dni w tygodniu w następującym ułożeniu:
dzień 1/off/dzień 2/off/dzień 3/off/off lub dzień 1/dzień 2/off/dzień 3/off/off/dzień 1/dzień 2/off/dzień 3/off/off itd.

DLA KOGO: dla kobiet zaawansowanych

CZAS TRWANIA: 60 minut

DŁUGOŚĆ CYKLU TRENINGOWEGO:

Trening obwodowy, który od tradycyjnego treningu siłowego różni się intensywnością. W przeciągu 40 minut wykonujemy serie bezpośrednio następujących po sobie ćwiczeń. Ćwiczenia wykonujemy jedno po drugim. Po ostatnim ćwiczeniu robimy 2-5 minut przerwy i powtarzamy całość od 3 do 5 razy.

UWAGI OGÓLNE:

1. Pamiętaj zawsze o rozgrzewce: świetnie sprawdzi się orbitrek/schody lub delikatny trucht na bieżni 5 minut.
2. Przed głównym treningiem wykonaj parę ćwiczeń typowo rozgrzewkowych: wyskoki, przysiady, ćwiczenia z gumami, wymachy ramion itp. Jeśli nie jesteś pewna jak powinna wyglądać prawidłowa rozgrzewka, zapytaj instruktorów, z przyjemnością Ci pomogą.
3. Ciężar dobieraj indywidualnie, dokładaj go dopiero wtedy, jeśli w danym zakresie wykonasz górną ilość powtórzeń.
4. Pamiętaj o tempie i czuciu mięśniowym – skup się na pracy danego mięśnia!
5. Plan treningowy nie zawiera ćwiczeń na brzuch. Polecam dwa razy w tygodniu wykonać pod koniec treningu ćwiczenia typu plank, allachy, spięcia brzucha, unoszenie nóg w zwisie lub udać się na ABS, prowadzone przez naszych instruktorów.
6. Trening warto zakończyć delikatnym stretchingiem.

DZIEŃ 1 : NOGI + POŚLADKI

1. Uginanie nóg na maszynie leżąc/stojąc jednonóż (bez przerwy raz jedna raz druga noga) - 3 serie, 12-15 powtórzeń
2. Zakroki na podeście z hantlami - 4 serie, 10-12 powtórzeń na nogę
3. Przysiad sumo na stepie z ciężarem - 4 serie, 10-12 powtórzeń
4. Hip thrusty (z progresją ciężaru) - 5 serii, 20/15/12/10/8 powtórzeń
5. Przysiad bułgarski z ciężarem w ręce nogi wykroczonej z akcentem na pośladek - 3 serie, 15 powtórzeń
6. Martwy ciąg na prostych nogach - 4 serie, 15 powtórzeń
7. Przywodziciele + odwodziciele na maszynie - 2 serie, 15 powtórzeń

DZIEŃ 2 : KLATKA + BARKI + RAMIONA

1. Wyciskanie sztangielek leżąc na ławce skośnej - 4 serie, 12 powtórzeń
2. Rozpiętki na maszynie siedząc - 3 serie, 12 powtórzeń
3. Facepull - 3 serie, 15 powtórzeń
4. Unoszenia hantli bokiem siedząc na ławeczce z lekkim zatrzymaniem - 4 serie, 20/15/12/8 powtórzeń
+ w ostatniej serii drop z małym ciężarem max ilość powtórzeń
5. Wznosy hantli w przód siedząc (obie ręce uniesione przed siebie na wysokość barków, jedną rękę opuszczamy do linii bioder, drugą trzymamy cały czas w górze, powrót, jedna pracuje, później druga) - 3 serie, 12-15 powtórzeń
6. Uginanie ramion stojąc z hantlami - 4 serie, 12 powtórzeń
7. Prostowanie rąk z linkami wyciągu górnego - 4 serie, 12 powtórzeń

DZIEŃ 3 : PLECY + POŚLADKI

1. Ściąganie drążka wyciągu górnego szeroko nachwytem do brody - 4 serie, 15 powtórzeń
2. Wiosłowanie hantlą w oparciu o ławeczkę - 4 serie, 10-12 powtórzeń
3. Przyciąganie uchwytu V siedząc - 3 serie, 12 powtórzeń
4. Przysiad z przyciąganiem linek do brzucha wyciągu dolnego (trzymając linki wyciągu dolnego robimy przysiad, po czym pochylamy się, ściągamy łopatki i przyciągamy linki do bioder, wracamy do pozycji wyjściowej) - 4 serie, 15 powtórzeń
5. Lifty (wypychanie nogi w tył w pochyleniu) - 4 serie, 15 powtórzeń
6. Prostowanie tułowia na ławeczce rzymskiej ze spięciem pośladków - 3 serie, 20 powtórzeń
7. Łydkownica siedząc - 3 serie, 15 powtórzeń

PAMIĘTAJ:

jeśli nie jesteś pewna, w jaki sposób wykonać dane ćwiczenie, nie bój się zapytać instruktora, z przyjemnością Ci pomoże. Do dzieła!

Więcej planów treningowych oraz porady dotyczące zdrowego stylu życia znajdziesz na WWW.FITNESSPLATINIUM.PL



Autor: **Julia Gadzińska**



505 520 180



julia.gadzinska@gmail.com



[julia.g_1234](https://www.instagram.com/julia.g_1234)