

# PLAN TRENINGOWY

## RODZAJ PLANU:

Trening siłowo-interwałowy o wysokiej intensywności.

## CEL TRENINGOWY:

Trening ten ma na celu wprowadzić nasz organizm w pracę beztlenową, co pozwoli spalać tkankę tłuszczową przez kolejne 24h. Jest on przeznaczony dla osób chcących pozbyć się zbędnych kilogramów i poprawić wydolność organizmu.

## OGÓLNA SPECYFIKACJA PLANU TRENINGOWEGO:

W tym planie połączyłem dwie metody treningowe; są nimi push-pull i Hiit, czyli inaczej interwał o wysokiej intensywności. Każde ćwiczenie będzie się składało z pracy z ciężarem i dynamiki antagonistycznych partii mięśniowych.

## ROZGRZEWKA:

**1. Podniesienie temperatury ciała. Każde z ćwiczeń robimy przez 20s, przerwa pomiędzy nimi to 10s w 3 seriach.**

- Pajacyk
- Przysiad z piłką lekarską
- Swing

**2. Poprawa zakresu ruchomości, w zależności od priorytetu w dany dzień.**

**3. Aktywacja - głównie skupimy się na pośladku i równoległobocznym.**

- monster walking / glute bridge
- aktywny zwis z pracą łopatek do retrakcji i depresji / facepull

## TRENING WŁAŚCIWY:

Praca 1:3 / 1:2 / 1:1 w zależności od wytrenowania.

### DZIEŃ A PUSH:

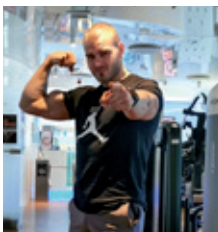
1. 4 serie - wyciskanie leżąc / wiosłowanie w opadzie tułowia sztangielkami.
2. 4 serie - wyciskanie żołnierskie / podciągnię podchwytem z nogami na ziemi.
3. 4 serie - pompki na poręczach / Australian pull up

### DZIEŃ B PULL:

1. 4 serie martwy ciąg / unoszenie nóg w aktywnym zwisie.
2. 4 serie podciąganie / wyciskanie sztangielek nad głowę.
3. 4 serie wiosłowanie w opadzie tułowia / floor Press.


### DZIEŃ C NOGI:

1. 4 serie przysiad / aktywny plank
2. Hip thrust / swing
3. Uginanie nóg / prostowanie nóg



Autor:

**Filip Warchał**

 535 951 208

 filip.warchal@gmail.com

 filip\_warchal