|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LP. | Dzień 1 | Dzień 2 | Dzień 3 |
|  | * Rozgrzewka: 3-5min * Mobilka: rolowanie naprężacz powięzi szerokiej * Rozciąganie   odcinek lędźwiowy leżąc  2min na nogę   * Aktywacja CUN: burpee   3x7 ruchów  Przerwa: 1min   * Aktywacja:   crab walk  3 serie po 10-12 ruchów na nogę  Przerwa: 1min  TRENING:   * Glute bridge Skala rpe: 7.5   Zakres: 4x15  Tempo: 1121  Przerwa: 2min   * Martwy ciąg   Skala RPE: 7.5  Zakres: 3x10-12  Tempo: 1111  Przerwa: 2min   * Pompki (wersja damska)   Skala RPE: 8  Zakres: 5 serii  Tempo: 1111  Przerwa 1:30min   * Plank wersja lżejsza   Skala RPE: 8  Zakres: 4x30sec  Przerwa: 1min | wolne | * Rozgrzewka: 3-5min * Mobilka: rolowanie naprężacz powięzi szerokiej * Rozciąganie odcinek lędźwiowy   2min na nogę   * Aktywacja CUN: burpee   3x7 ruchów  Przerwa: 1min   * Aktywacja:   crab walk  3 serie po 10-12 ruchów na nogę  Przerwa: 1min  TRENING   * Przysiad   Skala RPE: 7.5  Zakres: 4x15  Tempo:1111  Przerwa:2min   * Wiosłowanie hantlem w opadzie tułowia   Skala RPE: 7.5  Zakres: 4x10   * Pompki (wersja damska)   Skala RPE: 8  Zakres: 5 serii  Tempo: 1111  Przerwa 1:30min   * Farmer Walk Zakres: 3x30m |
|  | * Rozgrzewka: 3-5min * Mobilka: rolowanie naprężacz powięzi szerokiej * Rozciąganie: odcinek lędźwiowy   Leżąc 2min   * Aktywacja CUN: burpee   3x7 ruchów  Przerwa: 1min   * Aktywacja:   Pośladek leżąc  3 serie po 15 ruchów na nogę  Minimalnie większy zakres  Przerwa: 1min   * Ruch hip hinge Zakres: 3x15   RPE: 6  Tempo:1111  Przerwa: 1min  TRENING:   * Glute bridge Skala rpe: 8   Zakres: 4x15  Waga: 13kg  Tempo: 1121  Przerwa: 2min   * Martwy ciąg   Skala RPE: 7.5  Zakres: 3x10-12  Tempo: 1111  Przerwa: 2min   * Pompki   Skala RPE: 9.5  Zakres: 5 serii  5,4,3,3,3  Plus negatywne ruchy:  3,4,4,5,6  Tempo: 1111  Przerwa 2min   * Plank wersja lżejsza   Skala RPE: 8  Zakres: 4x40sec  Przerwa: 1min |  | * Rozgrzewka: 3-5min * Mobilka: rolowanie naprężacz powięzi szerokiej * Rozciąganie: odcinek lędźwiowy   Leżąc 2min   * Aktywacja CUN: burpee   3x7 ruchów  Przerwa: 1min   * Aktywacja:   Pośladek leżąc  3 serie po 10-12 ruchów na nogę  Przerwa: 1min   * Ruch hip hinge Zakres: 3x15   RPE: 6  Tempo:1111  Przerwa: 1min  TRENING   * Pompki negatywy   Skala RPE: 9.5  Zakres: 5 serii  5,4,4,3,3 plus ruchy negatywne  3,4,5,5,6  Tempo: 1111  Przerwa 1:30min   * Przysiad   Skala RPE: 9  Waga: 13 kg  Zakres: 4x8  Tempo:1111  Przerwa:2min   * Wiosłowanie hantlem w opadzie tułowia   Skala RPE: 9.5  Waga: 10  Zakres: 4x15   * Farmer Walk   Zakres: 3x30m |

Podopieczna ma na celu zrobienie kilku pełnych pompek dlatego ustawiłem je jako priorytet na początku 2 dnia treningowego. Podczas pierwszego treningu przy prostych ćwiczeniach dokuczał jej ból odcinka lędźwiowego dlatego zaleciłem jego rozciąganie przed sesją.

***Po każdym treningu poświęć po 2-3 min na mobilizację każdej stopy.***

W pozostałe dni tygodnia zalecam intensywne marsze 30-50min.

Dieta:

**Dni niskie – 1700kcal**

Białko: 120g

Tłuszcze: 60 g

Węglowodany: 170g (póki co makroskładnikami się nie martwimy, to tylko szkic).

Produkty warte uwagi:

***Białko:***

Kurczak, indyk, nabiał

***Tłuszcze:***

Oliwa z oliwek, olej lniany, masło roślinne(nie za dużo).

***Węglowodany:***

Ziemniaki,

Makaron,

Ryż,

kasza,

komosa ryżowa,

płatki: owsiane jaglane orkiszowe kukurydziane ,

Pieczywo pełnoziarniste,

Plus warzywa i owoce minimum 200g na dzień. Woda 1.5-2l na dzień.