

PLAN TRENINGOWY



RODZAJ PLANU: Push Pull Legs - przeznaczony dla osoby początkującej lub średnio zaawansowanej.
Trzy dni treningowe: każdy poświęcony innym, współpracującym ze sobą partiom mięśniowym.

CEL TRENINGOWY: nabranie masy mięśniowej, ogólna poprawa sprawności, wytrzymałości oraz siły mięśniowej, a także przygotowanie pod bardziej zaawansowane formy treningowe.

CZAS TRWANIA: ok. 45-60 minut

DŁUGOŚĆ CYKLU TRENINGOWEGO: ok. 10-12 tygodni

OGÓLNA SPECYFIKACJA PLANU TRENINGOWEGO:

Jeden z popularniejszych planów treningowych, najczęściej wykorzystywany przy budowie masy mięśniowej. Podczas dnia Push wykonujemy ćwiczenia na partie mięśniowe, w których ruch będzie polegał na wypychaniu ciężaru. Dzień Pull jest poświęcony na ruchy przyciągania ciężaru. Oddzielny dzień treningowy (Legs) to trening dolnej potowy ciała.

Unikamy używania maszyn, skupiamy się na ćwiczeniach wielostawowych z użyciem sztang, hantli, wolnych ciężarów, które przyniosą więcej korzyści z naszego treningu, zmuszając więcej grup mięśniowych do jednoczesnej pracy. Za każdym razem będziemy wykorzystywać partie mięśniowe, które współpracują ze sobą, co umożliwia bardziej kompleksowy trening.

Pamiętamy, że najważniejsza jest technika, więc jeśli nie jesteśmy pewni poprawności wykonania danego ćwiczenia, nie wstydzmy się poszukać pomocy u wykwalifikowanej kadry instruktorskiej :)

ROZGRZEWKA:

Zacznijmy od kilku minut pracy na orbitreku z niezbyt dużą intensywnością. Wpłynie to pozytywnie na krążenie krwi, podniesie temperaturę ciała, da sygnał dla organizmu, że przechodzimy w tryb wysiłkowy. Zaczynamy rozgrzewkę dynamiczną, polegającą na wykonaniu ćwiczeń zwiększających ruchomość w stawach: przysiadów, wykroków, sklonów tułowia, krążenia ramion, wymachów ramionami. Mogą być to również pajacyki, skakanka i inne nieskomplikowane ćwiczenia, które znamy z lekcji WF-u :)

TRENING: Push Pull Legs - 3-dniowy, dla początkujących

DZIEŃ PIERWSZY: PUSH

Klatka piersiowa

- Wyciskanie sztangi na ławce poziomej – 4 serie, 8-12 powtórzeń
- Wyciskanie hantli na ławce skośnej dodatniej- 4 serie, 8-12 powtórzeń
- Rozpiętki na ławce poziomej hantlami- 3 serie, 10-12 powtórzeń

Akton przedni oraz środkowy mięśni naramiennych

- Wyciskanie żołnierskie sztangi stojąc- 4 serie, 8-10 powtórzeń
- Wzrosy hantli w bok stojąc- 4 serie, 12-15 powtórzeń

Mięsień trójdługi ramienia (triceps)

- Wyciskanie sztangi wąskim chwytem na ławce poziomej - 4 serie, 8-10 powtórzeń
- Prostowanie przedramion z użyciem linki wyciągu górnego, 4 serie, 12-15 powtórzeń

DZIEŃ DRUGI: PULL

Mięśnie grzbietu

- Podciąganie na drążku - 4 serie, powtórzenia: nie do upadku mięśniowego
- Wiosłowanie sztangą podchwytem w opadzie tułowia - 4 serie, 10-12 powtórzeń
- Ściąganie szerokie drążka wyciągu górnego nachwytem do klatki piersiowej na wyciągu górnym - 4 serie, 10-12 powtórzeń
- Grzbiety na ławce rzymńskiej- 4 serie, 10-12 powtórzeń

Mięśnie dwugłówne (biceps)

- Uginanie przedramion hantli chwytem młotkowym stojąc - 4 serie, 10-12 powtórzeń
- Uginanie przedramion sztangą ma modlitewniku - 2 serie, 10-12 powtórzeń

Akton tylni mięśni naramiennych

- Face Pulls - 4 serie, 10-15 powtórzeń

Mięśnie brzucha

- Deska przodem (napięcie izometryczne brzucha w podporze przodem na przedramionach) - 4 serie, czas ćwiczenia: 30 sekund
- Obustronne jednoczesne wzrosy ramion oraz nóg w leżeniu tyłem na macie ("scyzoryki") - 4 serie, 12-15 powtórzeń

DZIEŃ TRZECI: LEGS

Mięśnie czworogłówne oraz dwugłówne

- Wypychanie nóg na suwnicy - 4 serie, 12-15 powtórzeń
- Przysiad ze sztangą na karku - 4 serie, 8-10 powtórzeń
- Uginanie nóg na maszynie - 4 serie, 12-15 powtórzeń
- Martwy ciąg na prostych nogach - 4 serie, 8-10 powtórzeń

Mięśnie trójgłowe tydek

- Spięcia na palcach na maszynie siedząc - 4 serie, 12-15 powtórzeń
- Spięcia na palcach stojąc z dodatkowym obciążeniem - 4 serie, 12-15 powtórzeń

PO TRENINGU:

Po skończonych ćwiczeniach wykonaj rozciąganie (stretching) aby ustabilizować oddech i nie zostawiać rozgrzanych mięśni.

OGÓLNE WSKAŻÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU:

- Trening wykonujemy trzy razy w tygodniu: push/pull/legs lub push/legs/pull
- Ciężar dostosowujemy tak, aby ostatnie powtórzenie było już ciężkie do wykonania, ale nadal z poprawną techniką. Nie próbujemy zwiększać ciężaru kosztem powtórzeń oszukanych czy wymuszonych.
- Przerwy między seriami dopasowujemy tak, aby odpowiednio odpocząć przed wykonaniem kolejnej serii i podejść do niej w pełni sił. Jeśli chcielibyśmy wykonywać ten plan treningowy jako plan ukierunkowany na redukcję, wtedy możemy zwiększyć intensywność treningu poprzez skrócenie przerw między seriami czy zwiększenie liczby powtórzeń w serii. Pamiętajmy jednak, że za efekt końcowy (masa/redukcja) odpowiada przede wszystkim podaż kaloryczna posiłków i dobowy bilans kaloryczny. :)
- Pilnujemy tempa wykonywanych powtórzeń. W fazie rozciągania mięśni wykonujemy wdech - jest to faza powolna, w pełni kontrolowana. W fazie spinania mięśni wykonujemy wydech - jest to faza dynamiczna, szybsza. W momencie szczytowego napięcia mięśnia przytrzymujemy pełne napięcie przez ułamek sekundy.
- Pamiętamy o poprawnej (bezpiecznej) technice wykonywania ćwiczeń, zwłaszcza wielostawowych!



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

Autor: **Szymon Najzer**

Instruktor w Fitness Platinium, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Trener Przygotowania Motorycznego, instruktor sportów siłowych oraz lekkiej atletyki.

 505752657

 najzer10@wp.pl

 szymek_najzer