

# Wyzwanie ZMIANANA100

## PLAN TRENINGOWY - POZIOM 1

**Pamiętaj o porządnej rozgrzewce przed każdym treningiem!** Rozgrzewka nie musi być długa, wręcz przeciwnie powinna być krótka i dynamiczna. Przykładową rozgrzewkę wyślę w osobnym pliku.

**Pamiętaj również o przynajmniej jednej serii wstępnej, nigdy nie zaczynaj od właściwego ciężaru.**

Najważniejsze w treningu siłowym jest zachowanie ciągłej progresji - ciężaru i objętości treningowej. Staraj się podnosić więcej, robić więcej powtórzeń co trening. Do kontroli możesz użyć tabelki w excelu, aplikacji strong lub zwykłego zeszytu. Więcej o zachowaniu ciągłej progresji i różnych jej metodach dowiesz się już ode mnie.

NAZWA ĆWICZENIA	ILOŚĆ SERII I POWTÓRZEŃ	DŁUGOŚĆ PRZERW
Wypchane bioder leżąc na ziemi	2 x 10 powt.	90 s.
Deska na przedramionach w podporze kolan	2 x 30 s.	60 s.
Pompki w podporze kolan	2 x 10 powt.	90 s.
Bieg w miejscu	2 x 30 s.	60 s.
Przysiady z podtrzymaniem framugi	2 x 10 powt.	90 s.
Pajacyki	2 x 30 s.	60 s.
Brzuszek klasyczny	2 x 10 powt.	90 s.