

Wyzwanie ZMIANANA100

PLAN TRENINGOWY - POZIOM 2

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 z ziemi jednonóż	2 x 10-20 powt.	90 s.
Deska na przedramionach	2 x 30 s.	45 s.
Pompki	2 x 10-20 powt.	90 s.
Bieg w boksterski w miejscu	2 x 30 s.	45 s.
Przysiady	2 x 10-20 powt.	90 s.
Pajacyki z małym obciążeniem w dłoniach	2 x 30 s.	45 s.
Brzuszek klasyczny	2 x 20 powt.	90 s.