

Wyzwanie ZMIANANA100

PLAN TRENINGOWY - POZIOM 3

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 w podporze o fotel/tóżko jednonóż	2 x 10-20 powt.	90 s.
Deska na przedramionach z oderwaniem dłoni na zmianę po 5 sekund na stronę	2 x 60s.	30 s.
Pompki z nogami na podwyższeniu	2 x 10-20 powt.	90 s.
Bieg w boksterski w miejscu, z kolanami ponad linie pasa	2 x 60s.	30 s.
Przysiad z wyskokiem	2 x 10-20 powt.	90 s.
Padnij powstań	2 x 45s.	30 s.
Brzuszek do nóg w górze	2 x 10-20 powt.	90 s.