

ADRIAN DRAS

IG: adrian_calisthenics1
Tiktok: @adrian.calisthenics1
Email: adriancalisthenics1@gmail.com



Plan Treningowy
pod **HANDSTAND** dla początkującego

TRENING	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIE (REP)	ZAPAS (RIR)	PRZERWA	ODNOŚNIK
TRENING A	ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE					
	Rozgrzewka odnośnik -->					LINK
	Shoulder pass-through	2	6-10	-	-	LINK
	Military press with band	2	8-12	-	-	LINK
	Standing Pike to Planche Lean	2	6-10	-	-	LINK
	TRENING POD ELEMENTY					
	Nauka wejścia do HS bez ściany	-	8-16 (prób)	-	1-3min	LINK
	Crow pose	-	2-6 (prób)	-	2-3min	LINK
	Stanie na rękach brzuchem do ściany	2	RIR -->	0	3min	LINK
	Planche lean (paraletki)	3	12-15 sek	0	3-4min	LINK
	Hollow body	3	RIR -->	0	2min	LINK
	ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE					
	Downward Facing Dog	2	15-30 sek	-	-	LINK
	Forward fold	2	15-30 sek	-	-	LINK
	Wrist stretch with internal rotation	2	15-30 sek	-	-	LINK
	Wrist flexor stretch	2	15-30 sek	-	-	LINK
	Trening A koncentruje się na górnych partiach ciała, równowadze oraz stabilizacji. Rozpocznij od rozgrzewki z wykorzystaniem gum, ćwiczeń mobilizujących i wstępnej aktywacji mięśni. Następnie przejdź do elementów, które rozwijają siłę, koordynację i kontrolę ciała.					

Jeśli jesteś zainteresowany pełnym planem treningowym, który będzie w 100% zrobiony pod twoje cele i możliwości to napisz do mnie na instagramie adrian_calisthenics1