

LEGENDA

ĆWICZENIA BĘDĄ ZAPISANE W PROSTY MATEMATYCZNY SPOSÓB Np. **5x3** lub **3x20** co oznacza, że trzeba wykonać w pierwszym przykładzie 5 serii po 3 powtórzenia / w drugim 3 serie po 20 powtórzeń.

ZAPIS

3x10 / 1'

5x20 /30-45''

Oznacza, że po wykonaniu danej ilości powtórzeń w konkretnej serii jest przerwa wypoczynkowa oznaczona w minutach (') lub sekundach ('')

ZAPIS

A1

A2

Oznacza to, że ćwiczenia robimy kolejno po sobie jako podgrupę – najpierw serię a1, następnie a2 i tak na przemian. Dopiero po skończeniu określonej liczby serii i powtórzeń przechodzimy do kolejnego zadania.

ZAPIS

5 progresywnych serii po 5/6/7/5 oznacza, że zadaniem jest wykonanie 5 serii po 5 powtórzeń z rosnącym obciążeniem (zwiększonym co serię)w następnym tygodniu robimy 5 serii po 6.

ZAPIS

3x10/3x12/3x15/3x10

Oznacza, że na tym ćwiczeniu pracujemy na stałym dobranym do danej liczby powtórzeń obciążeniu, a w następnym tygodniu robimy o ileś (w tym wypadku 2) powtórzeń.

ZAPIS

3x5-8

Oznacza, że pracujemy w widełkach od-do gdzie liczymy całą wykonaną pracę (serie x powtórzenia x obciążenie) i następnie w kolejnym tygodniu, dbamy o to aby wynik był wyższy. Najlepiej jest wypełnić objętość tj. na jednym obciążeniu dojść do maksymalnej zapisanej liczby i następnie zwiększyć obciążenie i zacząć od początku. Serie w tym układzie można robić z zmniejszającą się liczbą powtórzeń wraz ze wzrostem obciążenia lub z racji na narastające zmęczenie.



• UGOT2BESTRONG •



ugot2bestrong.pl



kontakt@ugot2bestrong.pl

ROZGRZEWKĄ

1. Zejście ze skłonu do podporu x6-10
2. Przejścia z klęku podpartego do psa z głową w dół (kolana ugięte) x8-15
3. Otwieranie klatki w klęku na jednej nodze 2x6-10 na stronę
4. Krążenia w biodrze w klęku podpartym x15 na stronę / nogę (jak najwolniej)
5. Kołyska z nogą prostą w klęku podpartym x8-12 na nogę
6. Wznosy prostej nogi w podporze bokiem x15-20 na nogę
7. Wejście z klęku do przysiadu x6-10
8. Wyprosty kolan z głębokiego przysiadu x6-10
9. Odskok - doskok na żabę x10-15
10. Pompka + przejście do podporu bokiem x6-10 na rękę (2s pauzy w podporze bokiem)

Dogrzewka na gumach

1. Wiosłowanie gumą w klęku na jednej nodze x15-25 na nogę
2. Wyciskanie gumą nad głowę x15-20
3. Rozciąganie gumy po przekątnej x10-15 na stronę



• UGOT2BESTRONG •



ugot2bestrong.pl



kontakt@ugot2bestrong.pl



Trening

a1. Wiosłowanie hantlem jednorącz:

- w klęku na ławce 3x8-10 na stronę / serie progresywne
Lub

- w oparciu o ławkę / skrzynkę 3x8-10 na stronę / serie progresywne
45-60" przerwy

a2. Przysiad :

- z dwoma hantlami trzymany podchwytem 3x6-10 / serie progresywne
Lub

- z dwoma kettlebami trzymany na ramie 3x6-10 / serie progresywne
1,5-2' przerwy

b. Dynamiczny martwy ciąg

8x3 na 65-70% Twojego maksimum / 45-60" pomiędzy seriami

c. Rwanie hantlem / swing kettleblem jedną ręką

3x6 na stronę / 3x10 na rękę / 45-60" pomiędzy stronami

d. Blok wykończeniowy

Wersja siłowo hipertroficzna :

- spacer farmera + pompki na hantlach z oporem gumy
10' pracy / 30m spacer + 12-15 pompek po każdym spacerze

Wersja kondycyjna:

- sanki / rower airbike + pompka z przeskokiem przez piłkę lekarską / talerze
10' pracy / 6-10" sprintu + 4-6 pompek na stronę / 30" przerwy

