

## TRENING OBWODOWY

- 10 DO 12 STACJI
- 2 SERIE W PIERWSZYCH 2 TYGODNIACH, POTEM 3 SERIE
- 8 DO 10 POWTÓRZEŃ DANEGO ĆWICZENIA
- KRÓTKIE PRZERWY POMIĘDZY ĆWICZENIAMI
- ĆWICZ OD **50 % CIĘŻARU MAXYMALNEGO** ( PO 2 TYGODNIACH NIE ZMIENIAJ CIĘŻARU TYLKO LICZBĘ SERII Z 2 NA 3 )
- NAJPIERW ĆWICZYMY MIĘŚNIE NAJSŁABIEJ ROZWINIĘTE ( NOGI ),
- ZACZYNAJ OD ROZGRZEWKI !!!

### **PROGRAM OBEJMUJE 5 TYGODNI, ĆWICZYMY 3 RAZY W TYGODNIU**

( np. pn – śr – pt lub wt – czw – sob ) + **stretching.**

**W POZOSTAŁE DNI SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE – pływanie, - bieg w terenie, - jazda na rowerze, - seria Pompek Brzuski Grzbiet**

- 1) **ĆWICZENIE RAMION– POMPKI NA PORĘCZACH,**
- 2) **MM NAJSZERSZE GRZBIETU – PODCIĄGANIE NA DRAŻKU ZE WSPÓŁĆWICZĄCYM, NACHWYTEM,**
- 3) **MM KL. PIERSIOWEJ – PROSTOWANIE RAMION Z GRYFEM TRZYMANYM NACHWYTEM SZEROKO**
- 4) **J/W – „BUTTERFLY”**
- 5) **MM NÓG ( CZWOROGŁOWY UDA ) –W SIADZIE PROSTUJEMY NOGI, WSTRZYMUJĄC W FAZIE WYPROSTUJ RUCH MAX. NAPINAMY MIĘŚNIE**
- 6) **MM NÓG ( DWUGŁOWY UDA ) – W LEŻENIU PRZODEM ZGINAMY NOGI W KOLANACH MAX. NAPINAJĄC TYLNE MIĘŚNIE UD**
- 7) **MM PRZEDRAMION – W OPARCIU PRZEDRAMIENIA O ŁAWECZKĘ ZGIĘCIE DŁONIOWE ( GRZBIETOWE ) RĘKI ZE SZTANGIELKĄ TRZYMANĄ PODCHWYTEM ( NACHWYTEM )**
- 8) **MM NÓG – Z POZYCJI STOJĄCEJ PRZYSIAD W SZEROKIM ROZKROKU Z GRYFEM NA BARKACH**
- 9) **MM BRZUCHA, MM GRZBIETU, POMPKI**