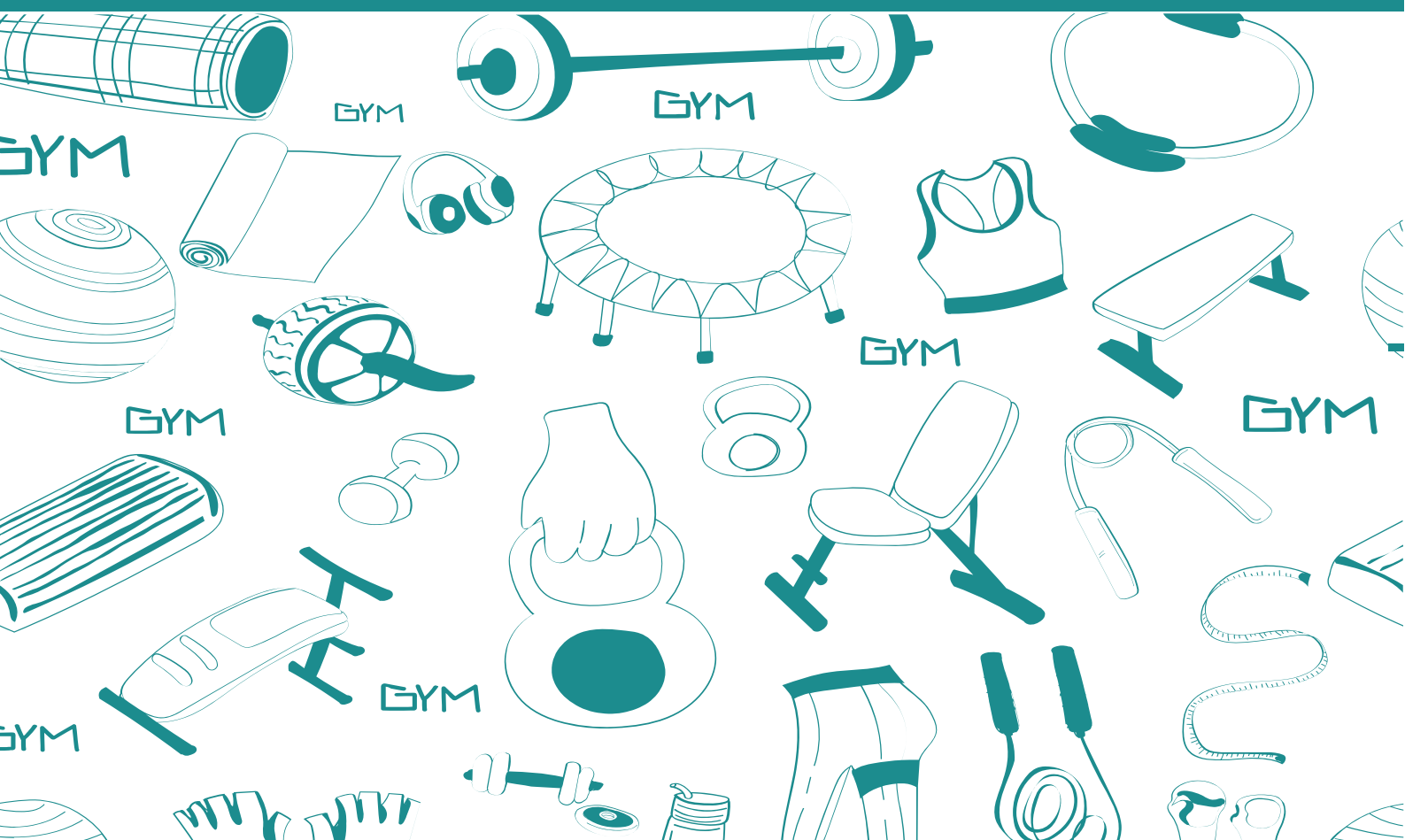


CEL TRENINGOWY I

OSOBA MAŁO AKTYWNA FIZYCZNIE



Pora dnia	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
Wieczór		Trening z ciężarem własnego ciała		Trening z gumami oporowymi		Kalistenika	Pływanie



NEUROEXPERT
Encyklopedia Neurofizjologii



SWISS HERBAL
INSTITUTE



Zalecenia treningowe

1.

WTORKOWY TRENING Z CIĘŻAREM WŁASNEGO CIAŁA

Cele treningu		Rozgrzewka	
• stymulacja wydzielania acetylocholiny • przygotowanie ciała do treningu siłowego • optymalizacja wzorców rekrutowania jednostek motorycznych • zwiększenie masy mięśniowej		• podnoszenie tętna - wybrać dowolny sposób spośród wymienionych bądź połączyć (5 minut) - rower stacjonarny (niska intensywność) - jogging - wioślarz (niska intensywność) - 30 pajacyków robionych w dowolnych seriach • stretching dynamiczny (3-5 min) - rotacje stawów - po 8 okrążeń na każdy staw - wykonywanie skrętów bioder w lewo i w prawo - pochylenie tułowia w lewo i w prawo - przyciąganie pięty do pośladka, trzymając stopę za sobą - krok w przód, opuszczanie biodra w kierunku podłogi • aktywacja i mobilizacja - marsz w miejscu z unoszeniem kolan - 30 sekund - przysiady głębokie - 8-10 powtórzeń - pompki z kolan - 10 powtórzeń - plank z dotykiem ramion - 10 powtórzeń (każda strona)	
CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Ćwiczenie	Objętość	Tempo	Opis techniki
Przysiad	2x12 powtórzeń	41x0	Stań z nogami na szerokość barków. Zginaj kolana i biodra, jak podczas siadania na krześle, trzymaj plecy prosto.
Pompka	2x10 powtórzeń	31x0	Położ się na brzuchu, podpierając się na dłoniach umieszczonych na szerokości barków, nieco poniżej nich. Unieś ciało, prostując ramiona i utrzymuj prostą linię od głowy do pięt.
Plank	2x30 sekund	-	Oprzyj się na przedramionach i palcach stóp. Utrzymaj ciało w prostej linii, napinając mięśnie brzucha i pośladków.
Wspięcia na palce	2x20 powtórzeń	41x1	Stań prosto, nogi na szerokość barków. Powoli wspinaj się na palce, unosząc pięty, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
Plank boczny	2x20 sekund na stronę	-	Położ się na boku, opierając się na jednym przedramieniu i bocznej krawędzi stopy. Utrzymaj ciało w linii prostej od głowy do stóp, unosząc biodra.
Pompka tricepsowa na krześle	2x12 powtórzeń	31x0	Siedząc na krześle, połóż dłonie na krawędzi krzesła, palce skierowane do przodu. Przesuń biodra poza krawędź krzesła i opuść ciało, zginając łokcie. Następnie wróć do pozycji wyjściowej, prostując ramiona.
WYCISZENIE			
Rolowanie	po 1 minucie	Roluj na każdą partię mięśni po jednej minucie.	
Progresja			
Pierwsze 3 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 2. Po 3 tygodniach zwiększ ilość serii o 1 i zacznij od początkowej ilości powtórzeń, kontynuując progresję w powtórzeniach.			



CZWARTKOWY TRENING Z GUMAMI OPOROWYMI

Cele treningu			Rozgrzewka
• zwiększenie stabilności segmentów ciała • stymulacja wydzielania acetylocholiny • zwiększenie zdolności do generowania mocy mięśniowej			• podnoszenie tętna - wybrać dowolny sposób spośród wymienionych bądź połączyć (5 minut) - rower stacjonarny (niska intensywność) - bieg bokserki - 40 sekund - wiosłarz (niska intensywność) - 30 pajacyków robionych w dowolnych seriach • stretching dynamiczny (5-10 min) - krążenie ramion - krążenie przedramion w stawach łokciowych - skłony w lewo i w prawo - przyciąganie pięty do pośladka - pogłębiony wykrok
CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Ćwiczenie	Objętość	Tempo	Opis techniki
Wyciskanie gumy oporowej nad głowę	2x10 powtórzeń	3121	Stań w rozkroku, umieść gumę pod stopami, uchwyc gumę dłońmi na wysokości barków i wyciskaj w górę.
Wiosłowanie z gumą	2x10 powtórzeń	21x0	Umieść gumę pod stopami, pochyl się do przodu, trzymając plecy prosto, przyciągaj łokcie do tyłu.
Przysiad z gumą	2x10 powtórzeń	30x0	Umieść gumę za szyją, a drugi koniec pod stopami, wykonuj przysiady jak w standardowej wersji.
Unoszenie bioder w pozycji leżącej z gumą	2x12 powtórzeń	31x0	Położ się na plecach, nogi ugięte, gumę umieść powyżej kolan, podnoś biodra do góry, napinając pośladki.
Wyciskanie gumy w pozycji leżącej	2x12 powtórzeń	31x0	Leżąc na plecach, umieść gumę pod plecami, uchwyc ją dłońmi, z podwiniętymi nogami wykonuj wyciskania.
WYCISZENIE			
Rolowanie	5-7 minut		Wykonaj statyczne ćwiczenia rozciągające na każdą partię mięśni.
Progresja			
Pierwsze 3 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 2. Po 3 tygodniach zwiększ ilość serii o 1 i zacznij od początkowej ilości powtórzeń, kontynuując progresję w powtórzeniach.			



SOBOTNIA KALISTENIKA

Cele treningu			Rozgrzewka
• zwiększenie stabilności segmentów ciała • zwiększenie generowanej przez mięśni mocy • stymulacja wytwarzania acetylocholiny			• podnoszenie tętna - wybrać dowolny sposób spośród wymienionych bądź połączyć (5 minut) - rower stacjonarny (niska intensywność) - jogging - wioślarz (niska intensywność) - 30 pajacyków robionych w dowolnych seriach • stretching dynamiczny (3-5 min) - krążenie ramion - skręty bioder w lewo i w prawo - pochylenie tułowia w lewo i w prawo - przyciąganie pięty do pośladka, trzymając stopę za sobą - krok w przód, opuszczanie biodra w kierunku podłogi • aktywacja i mobilizacja - marsz w miejscu z unoszeniem kolan - 30 sekund - przysiady głębokie - 6-8 powtórzeń - pompki z kolan - 10 powtórzeń - plank z dotykiem ramion - 10 powtórzeń (każda strona)
CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Ćwiczenie	Objętość	Tempo	Opis techniki
Pompki na podwyższeniu	2x8-10 powtórzeń	30x0	Ustaw dłonie na podwyższeniu, takim jak ławka lub step, i wykonuj pompki, utrzymując proste ciało.
Unoszenie nóg w zwisie na drążku	2x8-10 powtórzeń	20x0	Zwisając na drążku, płynnymi ruchami unosz nogi prosto do przodu lub zginając w kolanach.
Burpees	2x15 powtórzeń	-	Z pozycji stojącej zrób przysiad, wyskocz do pozycji plank, wykonaj pompkę, wróć do przysiadu i wykonaj wyskok.
Pompki wąskie	2x10 powtórzeń	30x0	Wykonuj pompki z rękami ustawionymi blisko siebie, utrzymując łokcie blisko ciała, aby skupić się na tricepsach.
Jumping squats	2x15 powtórzeń	-	Wykonuj przysiady z wyskokiem, lądując miękko i natychmiast przechodząc do kolejnego powtórzenia.
Plank	2x40 sekund	-	Oprzyj się na przedramionach i palcach stóp. Utrzymaj ciało w prostej linii, napinając mięśnie brzucha i pośladków.
WYCISZENIE			
Głęboka relaksacja oddechem (4-7-8)	5 minut		Usiądź w wygodnej pozycji. Skoncentruj się na głębokim oddechu: wdychaj powoli nosem przez 4 sekundy, zatrzymaj oddech na 7 sekund, a następnie wydychaj przez usta przez 8 sekund. Skup się na rozluźnieniu mięśni i poczuciu spokoju.
Progresja			
Pierwsze 3 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 2. Po 3 tygodniach zwiększ ilość serii o 1 i zacznij od początkowej ilości powtórzeń, kontynuując progresję w powtórzeniach.			



NIEDZIELNE PŁYWANIE

Cele treningu		Rozgrzewka
- poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego - poprawa wytrzymałości - regeneracja organizmu na koniec tygodnia - poprawa koordynacji i sprawności ogólnej ciała - łagodna stymulacja wytwarzania acetylocholiny		5 minut lekkiego kardio - marsz w miejscu z podnoszeniem kolan 1 minuta - pajacyki - dynamiczne rozciąganie mięśni górnych i dolnych partii 1 minuta - plank 5 minut - pływanie w stylu klasycznym na łagodnym tempie
CZĘŚĆ GŁÓWNA		
Ćwiczenie	Objętość	Opis techniki
Pływanie kraulem	10 minut	Płyń kraulem w tempie, które pozwala na swobodną rozmowę (test mowy) lub utrzymuj tętno w strefie 2.
Pływanie na grzbiecie	10 minut	Płyń stylem grzbietowym w tempie umożliwiającym swobodną rozmowę (test mowy) lub utrzymuj tętno w strefie 2.
WYCISZENIE		
Głębokie oddychanie przeponą w pozycji Siddhasana (mędrca)	3 minuty	Usiądź w pozycji Siddhasana: skrzyżuj nogi tak, aby jedna stopa była ułożona na wewnętrznej stronie uda przeciwnej nogi, a druga stopa pod przeciwnym udem lub łydką. Utrzymuj prostą postawę, zrelaksowane barki i ręce spoczywające na kolanach. Skoncentruj się na głębokim oddychaniu przeponą, wdychaj powietrze przez nos, kierując je do dolnej części brzucha, a następnie powoli wydychaj.
Progresja		
Pierwsze 3 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 2. Po 3 tygodniach zwiększ ilość serii o 1 i zacznij od początkowej ilości powtórzeń, kontynuując progresję w powtórzeniach.		