





Zalecenia treningowe

1..

PONIEDZIAŁKOWY TRENING FBW NA SIŁOWNI

Cele treningu			Rozgrzewka
• rozwój siły • wprowadzenie w trening na siłowni • silna stymulacja aktywności acetylocholiny • polepszenie koordynacji międzymięśniowej			• podnoszenie tętna - wybrać dowolny sposób spośród wymienionych bądź połączyć (5 minut) - rower stacjonarny (niska intensywność) - jogging - wioślarz (niska intensywność) • stretching dynamiczny i aktywacja (6-8 minut) - krążenie ramion - wykonywanie skrętów bioder w lewo i w prawo - pochylenie tułowia w lewo i w prawo - wyciskanie barków do góry stojąc na gumie oporowej - wyciskanie klatki piersiowej na TRX - przysiady z TRX
CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Ćwiczenie	Objętość	Tempo	Opis techniki
Wypady	2x12 powtórzeń na stronę	21x1	Wykonaj krok jedną nogą do przodu i zginaj oba kolana, opuszczając tylne kolano w kierunku podłogi, utrzymując plecy prosto.
Martwy ciąg na jednej nodze	2x10-15 powtórzeń na stronę	41x0	Stojąc na jednej nodze, pochylaj się do przodu, opuszczając tułów i unosząc drugą nogę w tył. Utrzymuj równowagę.
Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej	3x8-12 powtórzeń z obciążeniem 70-75% 1RM	31x1	Leżąc na płaskiej ławce, chwyć sztangę na szerokość barków. Opuszczaj ją do klatki piersiowej i wyciskaj w górę.
Wiosłowanie sztangą w opadzie	3x10-15 powtórzeń z obciążeniem 60- 65% 1RM	30x0	Pochyl się do przodu, trzymając sztangę, i przyciągaj ją do dolnej części klatki piersiowej, utrzymując plecy wyprostowane.
Unoszenie boczne hantli	3x12-15 powtórzeń	30x0	Stań prosto, trzymając hantle po bokach. Unieś ramiona na boki do poziomu barków, utrzymując łokcie lekko zgięte.
Plank	2x40-60 sekund	-	Oprzyj się na przedramionach i palcach stóp. Utrzymaj ciało w prostej linii, napinając mięśnie brzucha i pośladków.
Unoszenie nóg w leżeniu	2x20-30 powtórzeń	20x0	Leżąc na plecach, unieś nogi prosto do góry, a następnie powoli opuszczaj, utrzymując napięcie mięśni brzucha.
WYCISZENIE			
Pozycja bretzel stretch	2x1,5 minuty na stronę		Leżąc na boku, ugnij jedną nogę do przodu, drugą do tyłu, przytrzymaj stopę ręką. Oddychaj przeponą, skupiając się na rozciąganiu kręgosłupa i bioder.
Pozycja dziecka	3x1-2 minuty		Z pozycji klęczącej pochyl się do przodu, wyciągnij ręce przed siebie, rozluźniając dolną część pleców i barki.
Progresja			
Pierwsze 2 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 2. Po 2 tygodniach zwiększ ilość serii o 1 i zacznij od początkowej ilości powtórzeń, kontynuując progresję w powtórzeniach. Po 4 tygodniach zwiększ ciężar o 5-10% 1 RM i kontynuuj progresję.			



Zalecenia treningowe

2

ŚRODOWA KALISTENIKA

Cele treningu			Rozgrzewka
- wzmocnienie mięśni głębokich - utrzymanie stymulacji acetylocholino - rozwój sprawności ogólnej			- 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 i aktywacja (3-5 minut) - krążenie ramion - 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 - 6-8 powtórzeń - pompki z kolan - 10 powtórzeń - plank z dotykiem ramion 10 powtórzeń na każdą stronę
CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Ćwiczenie	Objętość	Tempo	Opis techniki
Pompki na podwyższeniu	2x10-12 powtórzeń	30x0	Ustaw dłonie na podwyższeniu, takim jak ławka lub step, i wykonuj pompki, utrzymując proste ciało.
Unoszenie nóg w zwisie na drążku	2x10-15 powtórzeń	20x0	Zwisając na drążku, unosz nogi do poziomu, starając się utrzymać stabilność ciała. Nogi mogą być proste albo zgięte.
Podciągania	2x6-10 powtórzeń	30x0	Chwyć drążek na szerokość barków, podciągaj ciało, aż broda znajdzie się powyżej drążka, a następnie opuść. Jeżeli wykonanie podciągania sprawia problem, wykonaj tylko fazę opuszczania.
Krzeselko przy ścianie	2x1 minuta	-	Oprzyj plecy o ścianę, zginając kolana do kąta prostego stopni, utrzymując pozycję siedzącą bez wsparcia rąk.
Zakroki	2x10 powtórzeń na stronę	30x0x	Z pozycji stojącej zrób jedną nogą krok do tyłu, zginając kolana, aż tylne kolano znajdzie się tuż nad podłogą.
Wspięcia na palcach	2x15-20 powtórzeń	40x0	Stań na palcach, unosząc pięty jak najwyżej, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.
WYCISZENIE			
Rolowanie	1 minuta na partię		Roluj po 1 minucie na każdą partię mięśni.
Progresja			
Pierwsze 3 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 2. Po 3 tygodni zwiększ ilość serii o 1 i zacznij od początkowej ilości powtórzeń, kontynuując progresję w powtórzeniach.			



Zalecenia treningowe

3

PIĄTKOWY TRENING FBW NA SIŁOWNI

Cele treningu		Rozgrzewka	
- optymalizacja wytwarzania acetylocholinyl - rozwój siły		- podnoszenie tętna - wybrać dowolny sposób spośród wymienionych bądź połączyć (5 minut) - rower stacjonarny (niska intensywność) - jogging - wioślarz (niska intensywność) - stretching dynamiczny i aktywacja (6-8 minut) - krążenie ramion - wykonywanie skrętów bioder w lewo i w prawo - pochylenie tułowia w lewo i w prawo - wyciskanie barków do góry stojąc na gumie oporowej - wyciskanie klatki piersiowej na TRX - przysiady z TRX	
CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Ćwiczenie	Objętość	Tempo	Opis techniki
Martwy ciąg z odważnikiem kulowym lub sztangą	3x8-12x70 powtórzeń z obciążeniem 70-75% 1RM	30x0	Stojąc z nogami na szerokość barków, chwyć sztangę i utrzymując plecy prosto, podnoś sztangę do wyprostu, a następnie powoli opuszczaj.
Wyciskanie nóg na maszynie	3x10 powtórzeń	30x0	Usiądź na maszynie, umieść stopy na platformie, wyprostuj nogi, a następnie płynnym ruchem zginaj kolana, zbliżając platformę do ciała.
Podciąganie na drążku (neutralny chwyt)	3x maksymalna ilość powtórzeń	20x0	Chwyć drążek chwytem neutralnym (dłonie zwrócone do siebie), podciągnij ciało, aż broda znajdzie się powyżej drążka, a następnie opuść.
Wyciskanie hantli na ławce skośnej	3x8-10 powtórzeń z obciążeniem 70-75% 1RM	30x0	Leżąc na skośnej ławce (kąt 30-45 stopni) chwyć sztangę na szerokość barków, opuszczaj ją do klatki piersiowej, a następnie wyciskaj w górę.
Arnold Press	3x10-12 powtórzeń z obciążeniem 60-65% 1RM	30x0	Stojąc, trzymaj hantle na wysokości barków, wewnętrzne strony dłoni skierowane do ciała. Podczas unoszenia hantli, obracaj dłonie na zewnątrz.
Russian Twists z obciążeniem (odważnik kulowy)	2x20x8-12 kg	-	Usiądź na podłodze z nogami lekko uniesionymi, trzymając obciążenie, obracaj tułów w lewo i prawo, dotykając obciążeniem podłogę.
Unoszenie nóg w zwisie	2x10-15 powtórzeń	20x0	Zwisaj na drążku, unosząc proste nogi do poziomu bioder lub wyżej. Wykonuj płynne ruchy i unikaj bujania ciała.
WYCISZENIE			
Rozciąganie w pozycji lotosu	3 minuty		Usiądź w pozycji lotosu, pochyl się delikatnie do przodu, starając się rozluźnić mięśnie nóg i bioder.
Głęboka relaksacja oddechem (4-7-8)	5 minut		Usiądź w wygodnej pozycji. Skoncentruj się na głębokim oddechu: wdychaj nosem przez 4 sekundy, zatrzymaj na 7 sekund, a następnie wydychaj przez usta przez 8 sekund. Skup się na relaksacji mięśni i ogólnym poczuciu spokoju.
Progresja			
Pierwsze 2 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 2. Po 2 tygodniach zwiększ ilość serii o 1 i zacznij od początkowej ilości powtórzeń, kontynuując progresję w powtórzeniach. Po 4 tygodniach zwiększ ciężar o 5-10% 1 RM i kontynuuj progresję.			



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 długość pływania o 5 minut. Po każdym 3 tygodniach zwiększ tempo o 1 i zacznij od początkowej długości treningu.		