



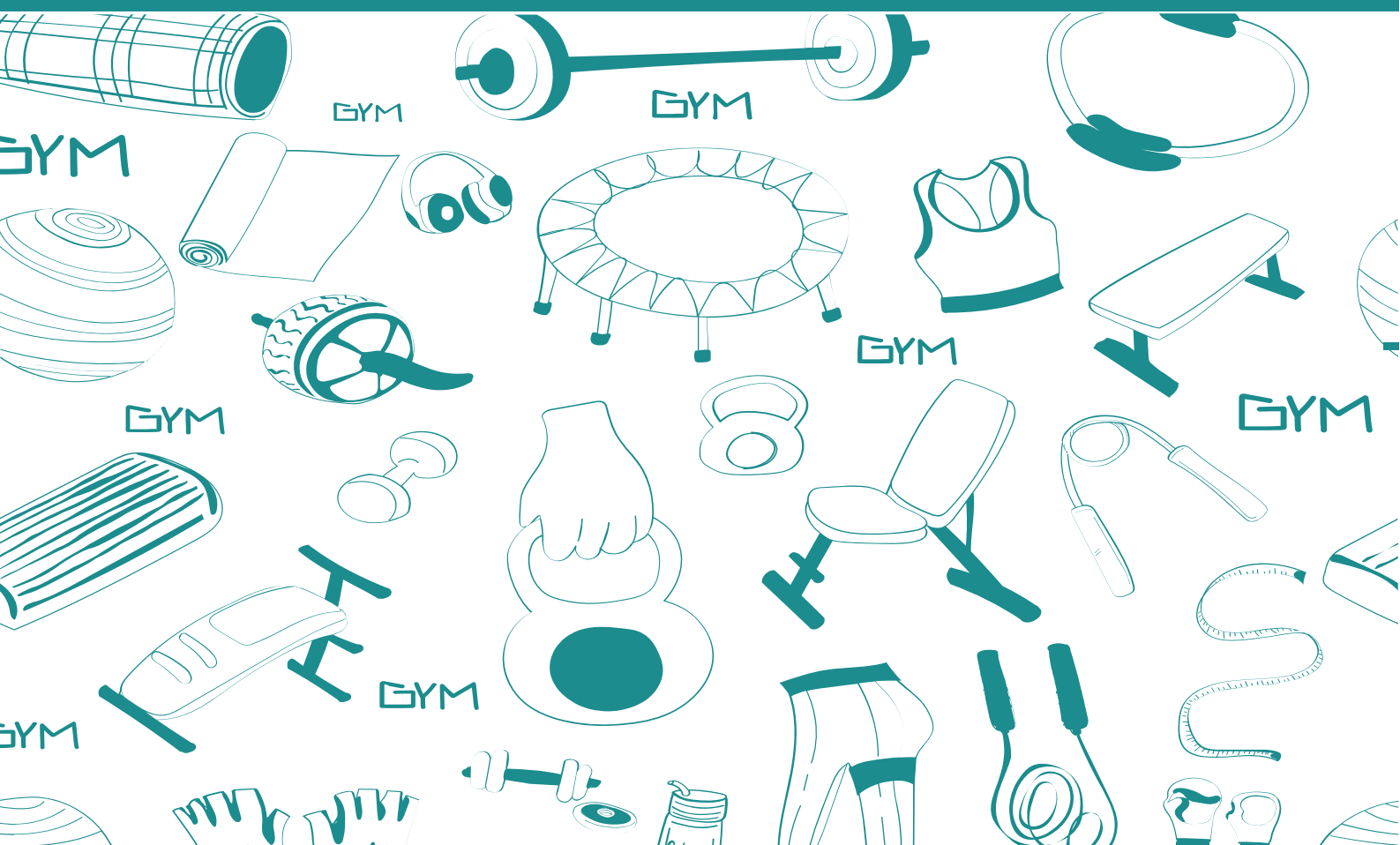
Zalecenia treningowe

ĆWICZENIA ZDROWE DLA MÓZGU

AKTYWNOŚCI ACETYLOCHOLINOWE

CEL TRENINGOWY III

OSOBA BARDZO AKTYWNA FIZYCZNIE



Pora dnia	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
Wieczór	Trening push na siłowni	Trening pull na siłowni		Trening FBW na siłowni		Kalistenika	Trening w wodzie

Plan treningowy ma charakter informacyjny i nie uwzględnia cech indywidualnych ćwiczącego. W celu uzyskania jak największego dopasowania aktywności fizycznej do konkretnej osoby zalecana jest konsultacja ze specjalistą od treningu.



Zalecenia treningowe

1..

PONIEDZIAŁKOWY TRENING PUSH NA SIŁOWNI

Cele treningu		Rozgrzewka	
• optymalizacja wytwarzania acetylocholiny • rozwój siły • regionalny rozwój 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) - krążenie ramion - wykonywanie skrętów bioder w lewo i w prawo - pochylenie tułowia w lewo i w prawo • 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
Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej	3x8-10 powtórzeń z obciążeniem 70-75% 1RM	30x0	Leżąc na płaskiej ławce, chwycić sztangę na szerokość barków, opuszczając ją do klatki piersiowej, a następnie wyciskaj w górę.
Przysiady ze sztangą	3x8-10 powtórzeń z obciążeniem 70-75% 1RM	31x0	Stań z nogami na szerokość barków, ułóż sztangę na plecach. Zginaj kolana i biodra, opuszczając ciało do pozycji przysiadu, a następnie wróć do pozycji stojącej.
Wyciskanie nóg na suwnicy	3x12 powtórzeń z obciążeniem 60-65% 1RM	30x0	Usiądź na suwnicy, umieść stopy na platformie, wyprostuj nogi, a następnie płynnym ruchem zginaj kolana, zbliżając platformę do ciała.
Wyciskanie sztangi nad głowę	3x8-10 powtórzeń z obciążeniem	30x0	Stojąc lub siedząc, trzymaj sztangę na szerokość barków. Unieś sztangę nad głowę, a następnie powoli opuść do poziomu barków.
Wykroki z hantlami	3x10 powtórzeń na nogę	31x0	Stojąc prosto, trzymaj hantle po bokach. Wykonaj krok jedną nogą do przodu i zginaj oba kolana, aż tylne kolano będzie tuż nad podłogą. Powrót do pozycji wyjściowej.
Wyciskanie francuskie sztangi	3x10 powtórzeń z obciążeniem 65% 1RM	30x0	Leżąc na ławce, trzymaj sztangę nad czołem, opuszczając ją zginając łokcie i utrzymując ramiona nieruchome, a następnie wyprostuj ręce.
WYCISZENIE			
Oddychanie przeponowe w pozycji lotosu	5-7 minut	Usiądź w pozycji lotosu, wyprostuj plecy. Wykonuj oddychanie.	
Progresja			
Pierwsze 2 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 1-2. 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...

WTORKOWY TRENING PULL NA SIŁOWNI

Cele treningu			Rozgrzewka
- optymalizacja wytwarzania acetylocholinyl - rozwój siły - regionalny rozwój 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) - krążenie ramion - wykonywanie skrętów bioder w lewo i w prawo - pochylenie tułowia w lewo i w prawo - aktywacja i mobilizacja - ergometr wioślarski - 1 min - TRX inverted rows - 2 serie po 8-10 powtórzeń - TRX Y-raises - 2 serie po 8-10 powtórzeń
CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Ćwiczenie	Objętość	Tempo	Opis techniki
Wiosłowanie sztangą nachwytem	3x8-10 powtórzeń z obciążeniem 70-75% 1RM	31x1	Pochyl się do przodu, trzymając sztangę nachwytem. Utrzymując plecy prosto, przyciągnij sztangę do dolnej części klatki piersiowej, a następnie powoli opuść.
Martwy ciąg ze sztangą lub odważnikami kulowym	3x8-10 powtórzeń z obciążeniem 60-65% 1RM	40x0	Stojąc z nogami na szerokość barków, chwyć sztangę. Utrzymując plecy prosto, podnoś sztangę do wyprostu, a następnie powoli opuszczaj.
Ściąganie wyciągu górnego do klatki	3x10-15 powtórzeń z obciążeniem 60-65% 1RM	30x0	Siedząc, chwyć uchwyt wyciągu górnego nachwytem, szerzej niż szerokość barków. Ściągaj uchwyt do klatki piersiowej, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.
Uginanie nóg na maszynie	3x10-12 powtórzeń z obciążeniem 50-65% 1RM	40x0	Położ się na maszynie do uginania nóg, stopy umieść pod wałkiem. Uginaj kolana, unosząc wałek, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.
Wyprosty tułowia na ławce rzymskiej	3x12-15 powtórzeń	30x0	Położ się twarzą w dół na ławce rzymskiej, z rękami skrzyżowanymi na piersi lub za głowę. Wykonaj wyprost tułowia do poziomu, a następnie powoli opuść. Możesz dodać obciążenie dla zwiększenia intensywności.
Martwy ciąg na prostych nogach	3x10 powtórzeń z obciążeniem 65-70% 1RM	41x0	Stojąc prosto, trzymaj sztangę na szerokość barków. Lekko ugnij kolana i pochyl się do przodu, opuszczając sztangę do połowy goleni, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
WYCISZENIE			
Koci grzbiet	2 minuty		Przyjmij pozycję w klęku podpartym, z rękami na szerokość barków i kolanami na szerokość bioder. Wciągnij brzuch, zaokrąglając plecy w górę, opuszczając głowę w dół. Następnie przejdź do pozycji wyjściowej i powtórz cykl.
Savasanna (pozycja trupa)	2 minuty		Położ się na plecach z rękami wzdłuż ciała, dłonie skierowane do góry, nogi rozstawione na szerokość bioder. Zamknij oczy, oddychaj głęboko i skup się na pełnym relaksie całego ciała.
Progresja			
Pierwsze 2 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 1-2. 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

3...

CZWARTKOWY TRENING FBW NA SIŁOWNI

Cele treningu			Rozgrzewka
• rozwój siły ogólnej • stymulacja uwalniania acetylocholino			• 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 (6-8 minut) - krążenie ramion - wykonywanie skrętów bioder w lewo i w prawo - pochylenie tułowia w lewo i w prawo • aktywacja i mobilizacja - ergometr wioślarski - 1 min - pompki na TRX - 2 serie po 8-10 powtórzeń - TRX Y-raises - 2 serie po 8-10 powtórzeń
CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Ćwiczenie	Objętość	Tempo	Opis techniki
Przysiady ze sztangą na plecach	3x8-10 powtórzeń z obciążeniem 70-75% 1RM	30x0	Stań z nogami na szerokość barków, trzymając sztangę na plecach. Zginaj kolana i biodra, opuszczając ciało do pozycji przysiadu, a następnie wróć do pozycji stojącej.
Ściąganie wyciągu górnego do klatki piersiowej	3x10-12 powtórzeń z obciążeniem 60-65% 1RM	30x0	Siedząc, chwyć uchwyt wyciągu górnego nachwytem. Ściągaj uchwyt do klatki piersiowej, utrzymując plecy prosto, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.
Wyciskanie hantli na ławce płaskiej	3x8-10 powtórzeń z obciążeniem 70-75% 1RM	31x0	Leżąc na płaskiej ławce, opuszczaj hantle do klatki piersiowej, a następnie wyciskaj w górę.
Wykroki z hantlami	2x10 powtórzeń na stronę	31x0	Stojąc prosto, trzymając hantle po bokach, wykonaj krok jedną nogą do przodu i zginaj oba kolana, aż tylne kolano będzie tuż nad podłogą. Powrót do pozycji wyjściowej.
Uginanie ramion ze sztangielkami	3x10-12 powtórzeń z obciążeniem 65-70% 1RM	30x0	Stojąc prosto, trzymaj hantle w dłoniach na wysokości bioder. Uginaj ramiona w łokciach, podnosząc hantle do poziomu barków, a następnie powoli opuszczaj.
Plank	3x40-60 sekund	-	Oprzyj się na przedramionach i palcach stóp. Utrzymaj ciało w prostej linii, napinając mięśnie brzucha i pośladków.
WYCISZENIE			
Pozycja dziecka	2 minuty		Z siadu na piętach, pochyl się do przodu, wyciągając ręce przed siebie. Skieruj czoło do podłogi i rozluźnij dolną część pleców, barki i ramiona.
Savasana (pozycja trupa)	2 minuty		Położ się na plecach, ręce wzdłuż ciała z dłońmi skierowanymi do góry, nogi rozstawione na szerokość bioder. Zamknij oczy, oddychaj głęboko i skup się na pełnym relaksie ciała i umysłu.
Progresja			
Pierwsze 2 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 1-2. 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

4...

SOBOTNIA KALISTENIKA

Cele treningu		Rozgrzewka	
• poprawa koordynacji • poprawa wytrzymałości siłowej • duża stymulacja 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 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 w staniu na rękach przy ścianie	3x maksymalna ilość powtórzeń	3020	Stań na rękach przy ścianie, zginaj łokcie, opuszczając ciało do podłogi, a następnie wyprostuj ramiona.
Podciągania (chwytory różne)	3x maksymalna ilość powtórzeń	30x0	Wykonuj podciągania na drążku, zmieniając chwyt (nachwyt, podchwyt, szeroki chwyt). Podciągaj ciało, aż broda znajdzie się powyżej drążka.
Pompki - nogi na podwyższeniu	3x maksymalna ilość powtórzeń	30x0	Ułóż nogi na podwyższeniu, takim jak ławka lub step, wykonuj pompki, utrzymując ciało prosto i zginając łokcie do kąta prostego, a następnie prostując je.
Przysiady pistolety	2x8 na stronę	31x1	Stojąc na jednej nodze, drugą unieś przed siebie. Utrzymując równowagę, zginaj kolano i biodro, opuszczając ciało do przysiadu, a następnie wróć do pozycji stojącej. W razie potrzeby oprzyj się ręką o ścianę.
Wspinaczka	3x30 sekund	-	Przyjmij pozycję w podporze przodem, na przemian przyciągaj kolana do klatki piersiowej, utrzymując szybkie tempo.
Trzymanie pozycji hollow body	3x20-30 sekund	-	Leżąc na plecach, unieś nogi i ramiona, napinając mięśnie brzucha, tak aby tylko dolna część pleców dotykała podłogi. Trzymaj tę pozycję.
WYCISZENIE			
Rozciąganie	10-15 minut	Rozciągaj statycznie wszystkie mięśnie dolnych i górnych partii ciała.	
Progresja			
Pierwsze 2 tygodnie zwiększaj ilość powtórzeń w serii o 1-2. Po 2 tygodniach zwiększ ilość serii o 1 i zacznij od początkowej ilości.			



NIEDZIELNY TRENING W WODZIE

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 - zwiększenie zdolności do generowania mocy mięśniowej		5 minut lekkiego cardio - 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
Bieganie w wodzie	3x1 minuta	W biegu w wodzie unosz kolana wysoko, zachowując pionową postawę ciała. Wykonuj energiczne ruchy ramionami, by zwiększyć opór i intensywność ćwiczenia.
Skoki w wodzie	2x10 powtórzeń	Wykonaj skoki w górę, zaczynając z pozycji półprzysiadu. Staraj się jak najwyżej wyskoczyć nad powierzchnię wody, a następnie miękko wylądować.
Wiosłowanie	2x15 powtórzeń	Stój w wodzie z nogami rozstawionymi na szerokość barków, ramiona uniesione na boki. Wykonuj ruchy wiosłowania naprzemiennie przód-tył, utrzymując proste ramiona.
Wykroki w wodzie	2x10 powtórzeń	Wykonaj krok do przodu i zginaj oba kolana, opuszczając tylne kolano w kierunku dna basenu. Utrzymuj proste plecy i napięte mięśnie brzucha.
Skłony boczne w wodzie	2x15 powtórzeń	Stój prosto, ręce na biodrach. Pochylaj tułów w bok, starając się dotknąć ręką do nogi, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
Pływanie kraulem	10 minut	Płyń kraulem, trzymając ciało prosto i równomiernie rozkładając ruchy rąk i nóg. Utrzymuj tempo, które pozwala na swobodną rozmowę (test mowy) lub utrzymuj tętno w strefie 2.
WYCISZENIE		
Głębokie oddychanie przeponą w pozycji Siddhasana (mędrca)	3 minut	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		
Przez pierwsze 3 tygodnie zwiększaj długość pływania o 5 minut. Po każdym 3 tygodniach zwiększ tempo o 1 i zacznij od początkowej długości treningu.		