PLAN TRENINGOWY

# Trening A — *dolne partie*

Plan na 8 tygodni. Ciężary uzupełniasz po każdej sesji — zabierasz kartkę na siłownię albo otwierasz na telefonie.

ANNA K. | TYDZIEŃ 3 Z 8 | CZAS: 55 MIN | POZIOM: ŚREDNIOZAAWANSOWANY

## Rozgrzewka 8 MINUT

- Rower / orbitrek — 5 min, spokojne tempo
- Krążenia bioder — 10 powt. na stronę
- Przysiad glebowy z przytrzymaniem — 3 × 30 s
- Band walk w bok — 2 × 12 kroków

## Trening właściwy 6 ĆWICZEŃ

| ĆWICZENIE | SERIE × POWT. | CIĘŻAR | TEMPO | PRZERWA | NA CO ZWRACAMY UWAGĘ |
|---|---|---|---|---|---|
| Przysiad ze sztangą | 4 × 8 | 45 kg | 3011 | 120 s | Kolana na linii stóp |
| Rumuński martwy ciąg | 3 × 10 | 40 kg | 3010 | 90 s | Czujesz tył uda |
| Wykroki chodzone (hantle) | 3 × 12 / nogę | 2 × 10 kg | kontrola | 75 s | Krok dłuższy niż zwykle |
| Hip thrust | 3 × 12 | 60 kg | 2012 | 90 s | Pauza 1 s w górze |
| Uginanie nóg leżąc | 3 × 12–15 | 30 kg | 3011 | 60 s | Ostatnia seria do 2 powt. zapasu |
| Wspięcia na palce | 3 × 15 | 20 kg | 2011 | 45 s | Pełny zakres ruchu |

## Wykończenie 5 MINUT

- Deska przodem — 3 × 40 s
- Martwy robak — 2 × 10 na stronę
- Rozciąganie zginaczy bioder — 2 × 40 s / stronę
- Oddech przeponowy — 2 min

**PROGRESJA** Jeśli w każdej serii zrobisz górny zakres powtórzeń i zostaną Ci jeszcze 2 powtórzenia w zapasie — w następnym tygodniu dokładamy 2,5 kg. Jeśli nie — powtarzamy ten sam ciężar. Tempo 3011 czytamy: 3 s w dół, 0 s pauzy, 1 s w górę, 1 s pauzy na końcu.

## Notatki JAK POSZŁO, SAMOPOCZUCIE, CO ZMIENIĆ