

Zestaw treningowy **FULL BODY WORKOUT** **TABATA**

Aby ułatwić Ci pierwsze treningi na siłowni, przygotowaliśmy dla Ciebie dwa zestawy ćwiczeń – siłowy oraz kondycyjny. Pamiętaj, że taki zestaw możesz modyfikować pod własne możliwości – dodając obciążenie lub zwiększając liczbę powtórzeń.

Możesz również skorzystać z pomocy naszych Trenerów Personalnych, którzy stworzą indywidualny plan treningowy – specjalnie dla Ciebie. Po więcej szczegółów zapytaj w recepcji i wybierz trening personalny dopasowany do Twoich potrzeb.

Zestaw 1

Trening siłowy – FULL BODY WORKOUT

Trening Full Body Workout ma na celu wzmocnienie wszystkich partii mięśniowych podczas jednej sesji treningowej. W czasie tego treningu wykorzystujemy w głównej mierze mięśnie obręczy barkowej, mięśnie nóg, pośladki i mięśnie brzucha.

Ćwiczenia wykonuj po sobie z zachowaniem przerwy pomiędzy nimi (ok. 60 sekund). Całość powtórz 3-5 razy (w zależności od Twojego celu, kondycji i doświadczenia treningowego).

Czego potrzebujesz?



mata



stoper/aplikacja



skakanka



zestaw gum
oporowych mini band

(w celu zwiększenia intensywności ćwiczeń)

Rozgrzewka (15 minut)

- Skoki na skakance w celu pobudzenia układu krążeniowo-oddechowego
- Krążenia ramion w przód i w tył (w truchcie)
- Łokieć w linii barku i krążenia przedramion do środka i na zewnątrz (w truchcie)
- Skip A (w truchcie)
- Skip C (w truchcie)
- Obroty bioder lewa/prawa (w truchcie)
- Krążenie kolan raz w lewą, raz w prawą stronę (w truchcie)
- W skłonie raz lewa ręka do sufitu, raz prawa, następnie podłoga/sufit

Część główna

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Z pozycji deski, pompka z przyciągnięciem kolana do łokcia od zewnątrz | x 12 na stronę |
| 2. Scorpion plank | x 12 na stronę |
| 3. Lunge jumps | x 12 powtórzeń na nogę |
| 4. Zakroki na skos | x 12 na stronę |
| 5. Glute bridge z przyciągnięciem kolana do brzucha | x 12 na stronę |
| 6. Pompka klasyczna wykonaj maksymalną liczbę powtórzeń | |

*Użyj zestawu gum oporowych mini band- w celu zwiększenia intensywności ćwiczeń, w zależności od ćwiczenia gumy możesz założyć na dłonie/ręce/stopy/nogi

Cool down: 10 minut ćwiczeń rozciągających.

Zestaw 2

kondycyjny – TABATA

Trening interwałowy, który narzuca pracę przez 20 sekund, a następnie 10 sekund przerwy. W zależności od stopnia wytrenowania wykonaj 1, 2 lub 3 zestawy. Każdy zestaw powtórz 2 razy, aby uzyskać w sumie 8 rund ćwiczenia, po którym odpocznij ok. 3 minuty. Protokół Tabaty zakłada, by ćwiczenia angażowały największą możliwą ilość pracujących mięśni. Na rynku pojawiło się sporo aplikacji odliczających czas Tabaty, z których możesz skorzystać. Do Tabaty należy przystąpić po rozgrzewce, a każde ćwiczenie musi być wykonane z maksymalnym zaangażowaniem.

Czego potrzebujesz?



mata



stoper/aplikacja



skakanka



zestaw gum
oporowych mini band

(w celu zwiększenia intensywności ćwiczeń)

Rozgrzewka

- Użyj skakanki w celu pobudzenia układu krążeniowo-oddechowego około 10 minut,
- Następnie rozgrzewka stawowa: krążenia ramion, krążenia tułowia, pajacyk, bieg bokserski.

Część główna

Zestaw 1

- Pajacyk
- Bieg bokserski (z ciężarem w dłoni np. butelki)
- Wyskok z przysiadu
- Burpress (padnij powstań)

Zestaw 2

- Burpress (padnij powstań)
- Wykroki z przeskoku
- Plank push-up (schodzenie z deski na łokcie)
- Bieg w miejscu

Zestaw 3

- Butt kicker (pięta-pośladek)
- Brzuszki rowerowe (z rotacją łokieć-kolano)
- Wyrzut nóg do tyłu w podporze
- Burpress (padnij powstań)

*Użyj zestawu gum oporowych miniband- w celu zwiększenia intensywności ćwiczeń, w zależności od ćwiczenia gumy możesz założyć na dłonie/ręce/stopy/nogi.

Cool down: ćwiczenia oddechowe i delikatne rozciąganie we własnym zakresie (10 minut)

The image features a white background with green geometric shapes in the corners. A solid green triangle is in the top-left corner. In the bottom-right corner, there is a series of parallel green lines forming a triangular shape, with a solid green triangle at its base.

***WELL
FITNESS***