

PRZYKŁADOWE TRENINGI WYKORZYSTYWANE NA SIŁOWNI W CYKLU TYGODNIOWYM.

CEL -PRIORYTET POPRAWA MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ

TRENING 1

DZIEŃ PIERWSZY: KLATKA PIERSIOWA +TRICEPS

ROZGRZEWKA – 10 MIN NA DOWOLNEJ MASZYNIE CARDIO (TEMPO SPOKOJNE)

1.WYCISKANIE NA MASZYNIE SIEDZĄC CHWYT MŁOTKOWY + UGINANIE RAMION Z NOGAMI NA ŁAWCE Z OBCIĄŻENIEM NA KOLANACH (TRICEPS – SZWEDZKA POMPKA) 4 SERIE X 10 POWTÓRZEŃ

2.WYCISKANIE SZTANGI W LEŻENIU NA ŁAWCE PŁASKIEJ 4 X 10



3.POMPKA TRICEPSOWA DŁONIE ZŁOŻONE W TRÓJKĄT 3 X 8-10 (Z ZATRZYMANIEM NA WYPROŚCIE)

4.ROZPIĘTKA ZE SZTANGIELKAMI NA ŁAWCE SKOŚNEJ - GŁOWĄ W GÓRĘ 4 X 10



5. ŚCIAGANIE LINEK WYCIAGU GÓRNEGO W DÓŁ - ĆWICZYMY NA BRAMIE 3 X 12



6. POMPKI NA KIEROWNICY 3X10 (MOŻESZ UŻYWAĆ GUMY - POWERBAND)



BRZUCH – WYKONUJEMY NA TYM TRENINGU TYLKO ĆWICZENIA SIŁOWE 10 SERII MINIMUM 15 POWTÓRZEŃ PO 15 SEKUND PRZERWY MIĘDZY SERIAMI (WSZYSTKO ROBIMY PO TRENINGU WŁAŚCIWYM)

TRENING 2

DZIEŃ DRUGI - NOGI + BARKI PRZOD I BOK + BICEPS

ROZGRZEWKĄ – 10 MIN NA DOWOLNEJ MASZYNIE CARDIO (TEMPO SPOKOJNE)



1. WYCISKANIE NA SUWNIICY 3 X 15



2. WYPROSTY NÓG NA MASZYNIE SIEDZĄC 4 X 10-10



3.Z POZYCJI STOJĄC WYKONUJEMY WYKROKI JEDNONÓŻ W PRZÓD - MOŻEMY STOSOWAĆ DODATKOWE OBCIĄŻENIE - SZTANGIELKI 3 X 12

4.WZNOŚY RAMION W PRZÓD ZE SZTANGIELKAMI 3X12

5.WZNOŚY RAMION W BOK ZE SZTANGIELKAMI 3X12



6.WYCISKANIE SZTANGI „ŻOŁNIERSKIE” STOJĄC 4 X 10-12



7.UGINANIE RAMION SIEDZĄC NA MODLITEWNIKU SIEDZĄC ZE SZTANGĄ PROSTĄ 3 X 12



8.UGINANIE RAMION SIEDZĄC ZE SZTANGIELKAMI W CHWYCIE MŁOTKOWYM 3 X 12



9.UGINANIE RAMIENIA SIEDZĄC W OPARCIU O UDO 3 X 12



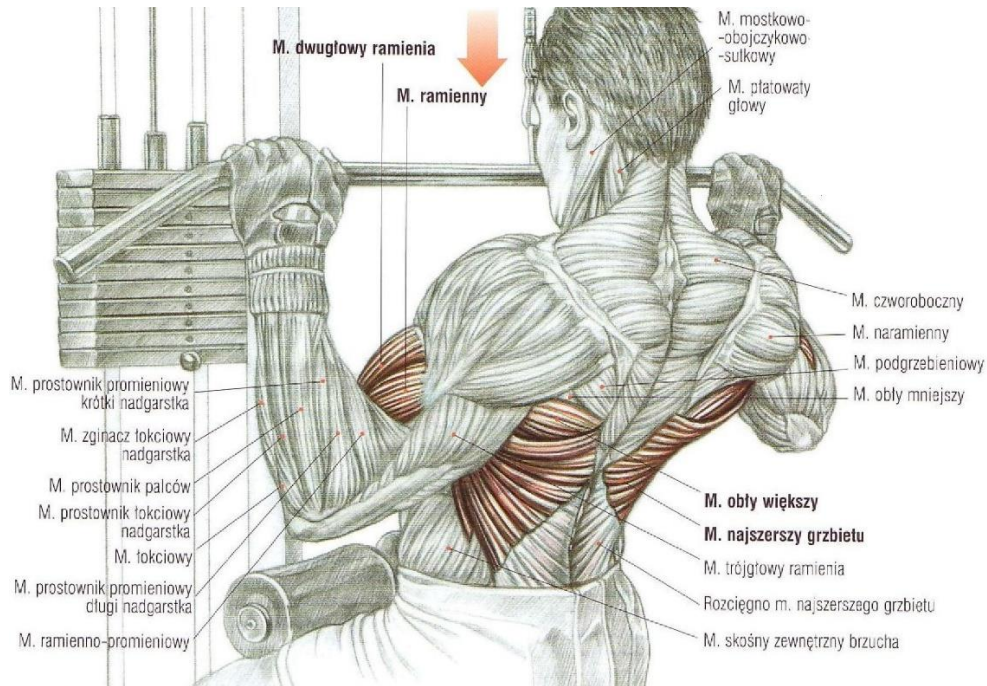
**BRZUCH – WYKONUJEMY NA TYM TRENINGU TYLKO ĆWICZENIA SIŁOWE 10 SERII
MINIMUM 15 POWTORZEŃ PO 15 SEKUND PRZERWY MIĘDZY SERIAMI (WSZYSTKO
ROBIMY PO TRENINGU WŁAŚCIWYM)**

TRENING 3

DZIEŃ TRZECI - PLECY + KLATKA PIERSIOWA

ROZGRZEWKĄ – 10 MIN NA DOWOLNEJ MASZYNE CARDIO (TEMPO SPOKOJNE)

1. ŚCIĄGANIE DRAŻKA W SZEROKIM NACHWYCIE DO KLATKI 4 X 10

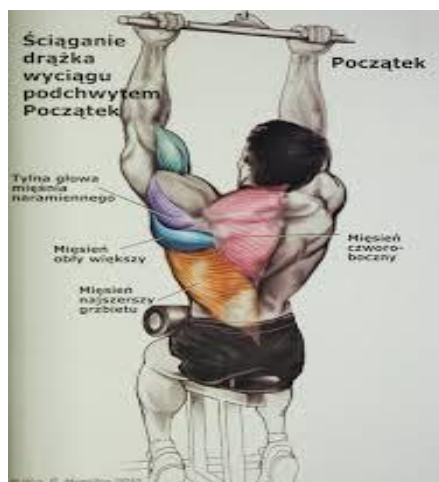


2. PODCIĄGANIE NA DRAŻKU PODCHWYTEM 3 X 6-8

3. WZNOŚY BARKÓW ZE SZTANGIELKAMI STOJĄC – KAPTURY (SZRUGSY) 3 X 12



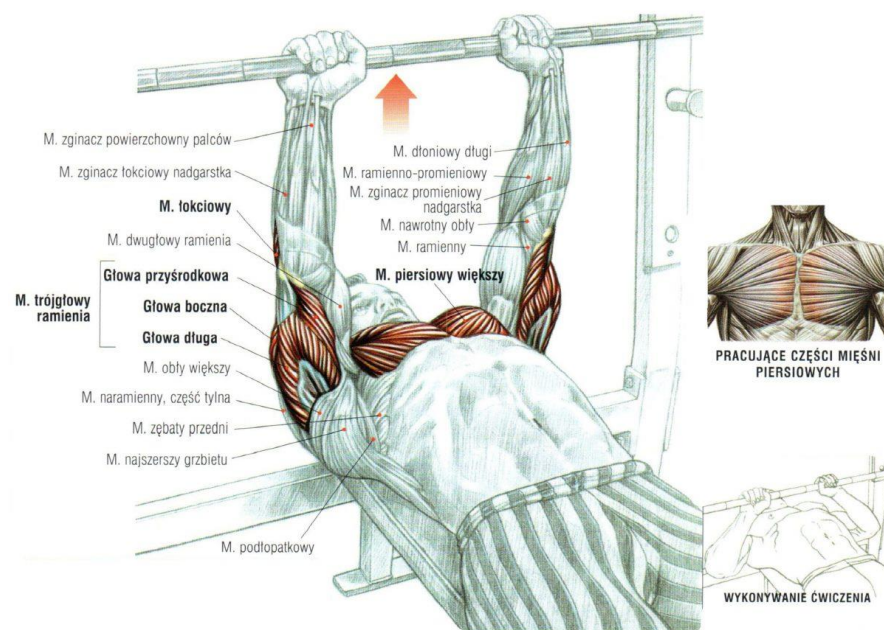
4. ŚCiąGANIE DRĄŻKA DO KLATKI PODCHWYTEM SIEDZĄC NA ŁAWCE 4 X 8-10



5. PRZENOSZENIE SZTANGIELKI ZZA GŁOWĘ W LEŻENIU NA ŁAWCE PŁASKIEJ 4 X 10

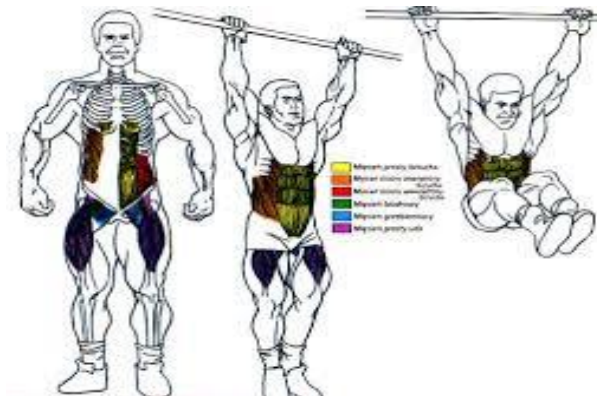


6. WYCISKANIE SZTANGI NA MASZynie W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ W WĄSKIM CHWYCIU 4 X 8



BRZUCH – WYKONUJEMY 2 PODSTAWOWE ĆWICZENIA

PODCIAGANIE NÓG W ZWISIE NA DRAŻKU 4 X 15



SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD NA WYCIAGU TZW. ALLACHY 4 X 15



Cały trening możemy wykonywać w systemie 3 lub 4 treningi w tygodniu powtarzając jeden z nich po całym cyklu. Należy tylko pamiętać o odpowiedniej regeneracji i dniu przerwy pomiędzy treningami. O liczbie treningów w tygodniu decyduje nasze doświadczenie i staż treningowy.