PROSTY PLAN TRENINGOWY
NA POCZĄTEK PRZYGODY Z SIŁOWNIĄ

SMART GYM

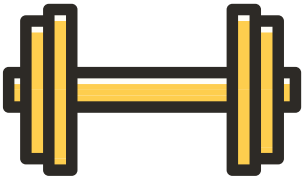
ZACZYNASZ SWOJA PRZYGODĘ Z TRENINGAMI I NIE WIESZ JAK SIĘ ZA TO ZABRAĆ?

To normalne, informacji na temat treningu jest ogrom. Często są sprzeczne i można mieć wrażenie, że każdy mówi co innego.
Ile razy w tygodniu trenować? Jaki rodzaj treningu wybrać? Ile powinien trwać?
Wszystko to zależy od twojego celu, kondycji i sprawności.

- Trening powinien być na początku podobny, a mianowicie intensywny, trwający maksymalnie godzinę.
- Treningów w tygodniu powinno być 2-4, nie więcej ale i nie mniej.
- Nie dzielimy ciała na partie, jak w starodawnym splicie kulturystycznym. Jest wiele badań pokazujących, że możemy ćwiczyć partie ciała więcej niż raz w tygodniu.
- Na każdą partę wybieram zawsze 1-2 ćwiczenia tak, by na przykład gdy ćwiczymy nogi poćwiczyć mięsień czworogłowy i dwugłowy.
- Trening powinien się opierać na ćwiczeniach podstawowych takich, jak przysiady, wykroki, wyciskania, martwe ciągi. Mówimy o osobach zdrowych. W przypadku jakiejkolwiek deformacji lub schorzeń stawów konieczna jest konsultacja z trenerem/fizjoterapeutą czy lekarzem.

OGÓLNY PLAN TRENINGOWY:

Ogólny, na zwiększenie siły i rozwój muskulatury
Trening FBW, czyli Full Body Workout
Wykonujemy 2-3 x w tyg.



1	PRZYSIAD	3 X 8 POWT.
2	WYKROKI	3 X 12 POWT.
3	WIOSŁOWANIE SZTANGĄ	3 X 15 POWT.
4	SCIĄGANIE DRĄŻKA WYCIĄGU GÓRNEGO DO KLATKI W SZEROKI NACHWYCIE	3 X 8 POWT.
5	WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC	3 X 8 POWT.
6	ROZPIĘTKI HANTLAMI	3 X 12 POWT.
7	WYCISKANIE HANTLI SIEDZĄC	3 X 8 POWT.
8	UNOSZENIE RAMION NA NA BOKI Z HANTLAMI	3 X 12 POWT.
9	SPIĘCIA BRZUCHA	4 X 15 POWT.
10	PLANK (DESKA)	2 X MAKSYMALNY CZAS, w jakim jesteśmy w stanie utrzymać pozycję

Opracował: Mateusz Wiśniewski - Trener Personalny
www.trenerwisniewski.pl, trener.wisniewski@gmail.com, tel. 79429954
Mateusz prowadzi treningi personalne w klubach Smart Gym w Gliwicach