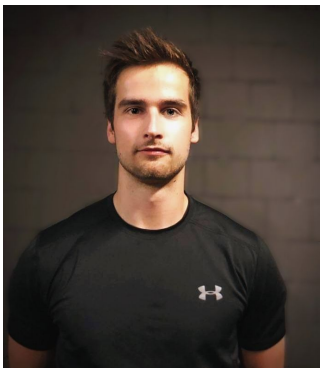
Cześć, nazywam się Adam i jestem certyfikowanym trenerem personalnym, specjalistą od aktywności fizycznej i żywienia. Przygotowałem dla Ciebie przykładowy plan treningu na górę ciała, jeśli spodoba Ci się - napisz do mnie a możemy wspólnie powalczyć o Twoją sylwetkę i sprawność.

Adam Pinocy
E-MAIL: pinocy.trener@gmail.com



Każdy trening powinien być poprzedzony odpowiednią rozgrzewką, którą podniesie temperaturę Twojego ciała, przykładowo 10-15 minut na bieżni/orbitreku w umiarkowanym tempie.

Po rozgrzewce ogólnej przejdź do mobilizacji jeśli tego potrzebujesz, a na koniec do aktywacji istotnych grup mięśniowych do bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Angielskie nazwy ćwiczeń są podane w celu łatwiejszego znalezienia ćwiczenia np. na YouTube.
Do dzieła!

Aktywacja:

- "Rozrywanie gumy" (band pull apart) 2 serie po 10 powtórzeń
- Ściąganie gumy oburącz z rotacją (banded facepull) 2 serie po 10 powtórzeń
- Wypychanie łopatek w pozycji deski/pompki (scapular pushups) 2 serie po 8 powtórzeń
- Czworakowanie - poruszaj się w pozycji "na czworaka" z mocną kontrolą miednicy, ma ona być nieruchomo (crawling) 2 serie po 5 metrów

Część główna treningu:

- Pompki (pushups) - dobierz odpowiednią wysokość podparcia by wykonać 3 serie po 10 powtórzeń
- Wiosłowanie Kettlebell w opadzie tułowia (gorilla row) 3 serie po 10 powtorzeń
  Pierwsze dwa ćwiczenia wykonuj od razu po sobie, a odpoczynek (90 sekund) wykonaj po takiej serii łączonej (pompki-wiosłowanie-przerwa)
- Podciąganie, a jeśli jest dla Ciebie za trudne to wykonaj jak najwolniejsze opuszczanie się z drążka (pullups / negative pullups) 5 serii po 5 powtórzeń, po każdej serii 120 sekund przerwy
- Wypychanie półsztangi nad głowę (landmine press) 4 serie po 10 powtórzeń, 90 sekund przerwy między seriami
- Spacer farmera jednorącz (suitcase carry) wykonaj po 2 serie na stronę 40m spaceru z ciężkim odważnikiem zachowując 60 sekund przerwy.