

TRENINGI (ćwiczenia przykładowe, możliwość zmiany ćwiczeń w zależności od indywidualnych uwarunkowań wg. decyzji trenera)

1. Treningi strefa wolnych/półwolnych ciężarów:

- FBW dla górnych partii ciała: 3x8-12
 - plecy: wiosłowanie, ściąganie drążka wyciągu górnego
 - klatka piersiowa: wyciskanie na ławce płaskiej, rozpiętki
 - barki: wyciskanie żołnierskie, wznosy hantli bokiem
 - biceps+ triceps: uginanie przedramion, wyprost przedramion na linkach wyciągu górnego
- FBW dla dolnych partii ciała: 3x 8-12
 - wyciskanie na suwnicy
 - martwy ciąg na prostych nogach
 - przysiady
 - przysiad bułgarski
 - hip thrusty

2. Treningi na strefie funkcjonalnej:

- Wytrzymałość (jeden wymagający obwód) 45s na każde ćwiczenie
 - swingi kettlem, burpee, wskoki na box, bieg bokserski, przeskoki przez matę, brzuszki
- Siła (po 10 powtórzeń, ze sztangą)
 - dead lift, front/back squat, push press, thruster, walking lunges

3. Treningi cardio:

- Wytrzymałość biegowa
 - Trening o różnej intensywności z wykorzystaniem bieżni (zgodnie z zaleceniami trenera)
- Trening fat burning
 - Obwód 15 min na każdym urządzeniu: orbiterek, schody, rowerek, bieżnia

4. Trening na maszynach izolowanych:

- Trening obwodowy z wykorzystaniem wszystkich maszyn izolowanych
 - 3 obwody po 8-12 powtórzeń na każdej z maszyn, po obwodzie 1-2 min przerwy i kolejny obwód
- Trening stacyjny z wykorzystaniem wszystkich maszyn izolowanych
 - 3 serie na każdej z maszyn 8-12 powtórzeń w serii i zmiana ćwiczenia

Modyfikacje treningów są możliwe wyłącznie po uprzednim uzgodnieniu zmian z trenerem/instruktoorem.