

# Plan treningowy w domu

## propozycja zestawu 7 ćwiczeń

Prezentowany zestaw ćwiczeń opiera się głównie na treningu w którym wykorzystujemy własny ciężar ciała.



**Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem właściwym oraz o rozciąganiu po jego zakończeniu.**

ROZGRZEWKA: Krążenia głową, krążenia RR, skłony tułowia, krążenia bioder, pajacyki, bieg w miejscu. 15 powtórzeń każde ćwiczenie.

## TRENING WŁAŚCIWY!!!!

Plan treningowy w domu zawiera **8 prostych i niezwykle skutecznych ćwiczeń**. Wykonuj go w cyklach 2 razy w tygodniu. Na początek ilość serii z pierwszego pułapu.

### 1. POMPKI



Położ się na brzuchu, dłonie połów płasko na ziemi na wysokości barków. Unieś ciało do góry do wyprostowania ramion, tak aby opierać się jedynie na dłoniach i palcach stóp. Następnie unosz i opuszczasz ciało przez zginanie i prostowanie ramion. **Nie kładz się na podłożu pomiędzy pompkami.**

Jeśli nie możesz wykonać pompki klasycznej spróbuj wersji light, czasami nazywa się tę wersję „pompkami damskimi”. Wykonuje się je tak, jak klasyczne pompki z tym, że zamiast na palcach stóp ciężar ciała opiera się na kolanach.

### Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania

- 3 serie x 5 pompek
- 2 serie x 10 pompek
- 3 serie x 10 pompek

## 2. PRZYSIADY



Stań w rozkroku, stopy na szerokość bioder, palce stóp lekko odchylone na boki. Przysiad zrób poprzez ugięcie kolan i jednocześnie wypchnięcie bioder do tyłu.

Ważne, aby nie pochylać się zbyt do przodu, nie łączyć kolan i nie odrywać pięt od podłoża.

### Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania

- 2 serie x 10 przysiadów
- 3 serie x 10 przysiadów
- 3 serie x 20 przysiadów

### 3. WYKROKI



Stań prosto, stopy na szerokość bioder, jedną nogą zrób krok w przód z jednoczesnym obniżeniem bioder i ugięciem obu nóg, następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie robiąc tym razem krok w przód drugą nogą. **Dla osób początkujących zalecamy, aby krok w przód nie był zbyt długi.**

#### **Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania**

- 2 serie x po 5 wykroków na każdą nogę
- 4 serie x po 5 wykroków na każdą nogę
- 4 serie x po 10 wykroków na każdą nogę

### 4. DESKA



Położ się na macie, stopy i nogi ułóż na szerokość bioder, palce stóp powinny być w pozycji flex, czyli zadarte. Ugnij ręce w łokciach i **przenieś ciężar ciała na przedramiona oraz na palce stóp.**

Tułów powinien być w linii prostej z głową i nogami. Prawidłowo wykonana deska angażuje wszystkie najważniejsze mięśnie i bardzo dobrze wpływa na pracę mięśni brzucha.

#### **Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania**

- 2 serie x po 15 sekund
- 3 serie x po 15 sekund
- 2 serie x po 30 sekund

## 5. SIADY Z LEŻENIA TYŁEM - Brzuszki



Położ się na płasko na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, dłonie splecione za głową, łokcie szeroko rozchylone. Unieś tułów na **ok. 45 stopni** od podłoża przy jednoczesnym spięciu mięśni brzucha.

*Ilość powtórzeń w zależności od stopnia zaawansowania*

- 3 serie x po 10 brzuszków
- 3 serie x po 20 brzuszków
- 3 serie x po 30 brzuszków

## 6. BIEG BOKSERSKI



Bieg bokser'ski to bieg w miejscu z jednoczesnym „boksowaniem” ważne, aby dość wysoko podnosić kolana, dłonie zaciskać w pięści, a przedramion nie do końca zginać w łokciach.

**Ilość powtórzeń:**

- 2 serie x 1 minuta
- 3 serie x 1 minuta
- 5 serii x 1 minuta

## 7.SKAKANKA – OPCJONALNIE, JEŚLI MASZ WARUNKI DO WYKONANIA TEGO ĆWICZENIA



Sprawdź, czy wokół jest wystarczająco dużo miejsca i zacznij skakać. Najefektywniejszą techniką jest skakanie żabką.

### Ilość powtórzeń:

- 2 serie x 45 sekund
- 3 serie x 1 minuta
- 5 serii x 1 minuta

## Plan treningowy w domu musisz uzupełnić kilkoma dodatkowymi elementami:

- Pij dużo wody - min. 1,5 l wody dziennie,
- Jedz regularnie i zdrowo, Ogranicz, słodyczne i fast-foody
- Ogranicz oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych
- Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł prawidłowo funkcjonować
- Przebywaj dużo na świeżym powietrzu- jazda na rowerze, spacer, zabawy z psem, zabawy i gry z kolegami na boisku itp.

Pozdrawiam Ewa Kaczorowska