



**PLAN TRENINGOWY
- KOMPLEKSY SZTANGOWE**

25.03.2020

I. Warm Up		Uproszczony RAMP + Balance				
Moduł	Opis	Opcje	Objętość	Przykład – „Leniwiec”	Faza	
R	RAISE	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Podniesienie temperatury ↪ Rozgrzewka w zakresie tętna konwersacyjnego 	Mountain Climber Skakanka Sprzęt cardio: Bieżnia Orbitrek Rowerek Schody Wioślarz	65-75% HR max, średnio 120-140 HR	Bieżnia	3-5 min
+	BALANCE	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Balans mięśniowy ↪ Tkanki miękkie ↪ Trening korekcyjny 	1	Rolowanie lub Punkty spustowe	max. 3 mięśnie 30-60s każdy	5-10 min

I. Warm Up		Rozgrzewka Specyficzna	
Zasady	Przebieg	Uwagi	
x10-12 powtórzeń każde	<ol style="list-style-type: none"> 1. Martwy ciąg rumuński 2. Przysiad 3. Zakrok 4. Wyciskanie żołnierskie 	mały ciężar (5 w skali RPE*)	

II. Workout		GŁÓWNE CELE TRENINGOWE			
Ćwiczenie ! kliknięcie w nazwę -> film		Obwód 1 Obciążenie	Obwód 2 Obciążenie	Obwód 3 Obciążenie	Przerwa
1.	Romanian Deadlift Martwy ciąg rumuński				
2.	Barbell Curl Uginanie przedramion ze sztangą				
3.	Barbell Squat Przysiad ze sztangą za głową				
4.	Dumbbell French Press Francuskie wyciskanie hantlem				
5.	Barbell Row Wiosłowanie sztangą				
6.	Barbell Back Lunge Zakrok ze sztangą za głową				
7.	Barbell Shoulder Press Wyciskanie żołnierskie				

III. Cool Down		USPOKOJENIE	
!			
Cel			
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Obniżenie temp. ciała ↪ Uspokojenie układu nerwowego ↪ Odprowadzenie krwi z mięśni ↪ Zmniejszenie tonusu mięśniowego 			
Opcja	Gr. mięśniowe	Ćwiczenie	Objętość
Stretching statyczny			30sek - 1min
Rolowanie spokojne			1 oddech / 1 cm 2-5 min / mięsień
Roller automatyczny			2-5 min. / mięsień