

PLAN TRENINGOWY W PRZERWIE

**JEDNOSTKA TRENINGOWA NA
UTRZYMNIIE FORMY**



TRENING SIŁOWY W DOMU

Z UWAGI NA BRAK DOSTĘPU DO OŚRODKÓW SPORTOWYCH CZY SIŁOWNI, NAJBRDZIEJ WSKAZANY JEST TRENING SIŁOWY Z WŁASNYM CIĘŻAREM CIAŁA. JEGO REALIZACJA ZAPEWNI UTRZYMANIE SIŁY NAJWAŻNIEJSZYCH GRUP MIĘŚNIOWYCH. UTRZYMANIE WŁAŚCIWEGO TEMPA RUCHU, SPRAWI WIĘKSZY BODZIEC DLA PRACUJĄCYCH MIĘŚNI

ROZGRZEWKA

ĆWICZENIE	SERIE	POWT.	TEMPO	ZAPAS	PRZERWA	UWAGI
<u>Rozciąganie zginaczy</u>	1-2	4 str.	/	/	30 sek	wstrzymaj na 2-3 sek
<u>Rocker</u>	1-2	6 str.	/	/	30 sek	wstrzymaj na 2-3 sek
<u>Rozciąganie pośladka</u>	1-2	6 str.	/	/	30 sek	wstrzymaj na 2-3 sek
<u>Precel 2.0</u>	1-2	4 str.	/	/	30 sek	wstrzymaj na 2-3 sek
<u>Most obunóż</u>	2	8	/	/	30 sek	biodro zawias
<u>Litera W - Y</u>	2	8	/	/	30 sek	łopatki ściągiete

CZĘŚĆ GŁÓWNA

ĆWICZENIE	SERIE	POWT.	TEMPO	ZAPAS	PRZERWA	UWAGI
<u>Wyskok z siedzenia</u>	4-5	3	EXP	/	3 min	
<u>Pogo Jumps</u>	3-4	15	EXP	/	2 min	
<u>Przysiad do krzesła</u>	3	10	3-1-X-1	ok 4	2 min	powt. na stronę
<u>Most chodzony</u>	3	6	1-1-1-1	/	1 min	powt. na stronę
<u>Pompka ekscentryczna</u>	3	8	5-1-0-0	ok 4	2 min	powt. na stronę
<u>Przysiad boczny</u>	3	8	2-1-X-1	/	1 min	powt. na stronę
<u>Wznosy kopenhaskie</u>	3	12	3-1-1-1	/	1 min	powt. na stronę
<u>Odwodzenie przy ścianie</u>	3	15	2-1-1-1	/	30 sek	powt. na stronę



KLIKNIJ W NAZWĘ ĆWICZENIA

PODANY TRENING WYKONUJ 2-3 RAZY W TYGODNIU

TRENING SIŁOWY W DOMU

WSKAZÓWKI:

SKŁADOWE PLANU

POWTÓRZENIA

To łączna ilość powtórzeń którą należy wykonać by ukończyć serię. Jedno powtórzenie oznacza wykonanie jednego pełnego ruchu od początku do końca

CIĘŻAR

Określa wielkość oporu zewnętrznego

SERIE

To zbiór wszystkich powtórzeń, które należy zrobić konsekwentnie bez zakończenia lub odpoczynku. Ilość powtórzeń i serii może się różnić w zależności od celu treningowego

ODPOCZYNEK

To ilość czasu, w którym należy odpoczywać zanim przystąpi się do kolejnej serii. W zależności od zmęczenia, czy to metabolicznego czy nerwowego, nasze ciało potrzebuje odpowiedniej ilości przerwy przed przystąpieniem do tego samego bodźca.

TEMPO

To jeden z ważniejszych czynników który umożliwia wystąpienie określonych zmian w ciele. Tempo oznacza prędkość ruchu z jaką podnosimy i opuszczamy ciężar.

TRENING SIŁOWY W DOMU

WSKAZÓWKI:

SKŁADOWE PLANU

TEMPO W FAZACH RUCHU

W każdej fazie ruchu może występować inne tempo.

Wyróżniamy 3 fazy pracy mięśniowej:

- Faza ekscentryczna
- Faza izometryczna
- Faza koncentryczna

Utrzymanie właściwego tempa dla każdej z tych faz będzie wpływać na zmiany adaptacyjne w mięśniach.

W planie rozpisujemy to wg wzoru, którego przykładem może być tempo: 3-2-1-0

3 - 2 - 1 - 0

SKŁADOWE PLANU

TEMPO W FAZACH RUCHU

3 - 2 - 1 - 0

Pierwsza cyfra:
oznacza tempo w
fazie
ekscentrycznej
(czyli w trakcie
hamowania
ruchu) w tym
przykładzie trwa 3
sekundy

Druga cyfra:
oznacza czas
trwania fazy
izometrycznej
(czyli
zatrzymanie
ruchu w dolnym
zakresie) w tym
przykładzie trwa
2 sekundy

Trzecia cyfra:
oznacza tempo
fazy
koncentrycznej
(czyli w trakcie
unoszenia
ciężaru) tutaj
trwa 1 sekundę.
EXP oznacza
ruch
eksplozywny

Czwarta cyfra:
oznacza czas
przerwy przed
wykonaniem
następnego
powtórzenia. W
tym przykładzie
nie ma przerwy.

TRENING BIEGOWY NA DWORZE

WYKONANIE TRENINGU NA DWORZE POZWALA NA KSZTAŁTOWANIE
TECHNIKI BIEGU ORAZ PODTRZYMANIE SZYBKOŚCI I
WYTRZYMAŁOŚCI. KAŻDY TRENING BIEGOWY POWINIEN BYĆ
POPRZEDZONY ROZGRZEWKĄ.

ROZGRZEWKA

ĆWICZENIE	POWT.	DYSTANS	PRZERWA
<u>World's Greatest Stretch</u>	2	4 na str.	30 sek
<u>Ankle Flips</u>	2	10m	30 sek
<u>Skip_C</u>	1	10m	30 sek
<u>Skip na 2</u>	1	10m	30 sek
<u>Szybkie nogi</u>	2	4 sek	45 sek
<u>Wieloskok</u>	2	20m	2 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA

ĆWICZENIE	POWT.	DYSTANS	PRZERWA	CAŁKOWITY DYSTANS
<u>Sprint z opadu</u>	4	20m	2 min	80m
Bieg tempowy 50%	3	30m	45 sek	90 m
Bieg tyłem 50%	3	30m	45 sek	90 m
Bieg tempowy 75%	5	30m	60 sek	150 m
Bieg tyłem 75%	5	30m	60 sek	150 m
Bieg tempowy 90%	2	30m	90 sek	60 m
Bieg tyłem 90%Skip	2	30m	90 sek	60 m

PROCENTOWE WARTOŚCI ODNOŚĄ SIĘ DO PORCENTU MAKSYMALNEGO
BIEGU

WYKORZYSTAJ MĄDRZE CZAS SPĘDZONY W DOMU I

SKORZYSTAJ Z NASZYCH SZKOLEŃ ON-LINE:

SIŁA I MOC MŁODEGO SPORTOWCA

SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ MŁODEGO SPORTOWCA

KLIKNIJ W NAZWĘ SZKOLENIA



DOŁĄCZ DO GRONA UCZESTNIKÓW NASZYCH SZKOLEŃ ON-LINE

