

TRENING CAŁEGO CIAŁA W DOMU.

Do wykonania treningu całego ciała w domu możemy wykorzystać jako obciążenie butelki z wodą chyba, że ktoś posiada ciężarki. Możemy również wykorzystać krzesła, ręczniki, gumy oporowe, drążek, rowerek stacjonarny. Przerwy jakie stosujemy między seriami (od 30 sekund do 2 minut). Przerwy między poszczególnymi ćwiczeniami jakie stosujemy (od 3 do 5 minut). W załączniku przedstawiam kilka ilustracji z ćwiczeniami jak poprawnie je wykonywać. Po każdym treningu od poniedziałku do piątku wykonujemy trening mięśni brzucha 15 – 20 minut dziennie. Podstawowe ćwiczenia na mięśnie brzucha można znaleźć w załączniku.

PIĘCIO DNIOWY PLAN TRENINGOWY DO WYKONANIA SAMODZIELNIE W DOMU.

Poniedziałek – nogi: jako obciążenie stosujemy butelki z wodą

1. Przysiady z szeroko rozstawionymi stopami 4 serie x 20 powtórzeń
2. Przysiady nogi ustawione na szerokość barków 4 x 20 powtórzeń
3. Wykroki 50 powtórzeń noga lewa i prawa
4. Przysiad bułgarski 2 x 15 powtórzeń noga lewa i prawa
5. Wspięcia na palce 6 x 30 powtórzeń

Wtorek – plecy: jako obciążenie stosujemy butelki z wodą

1. Wiosłowanie butelkami z wodą w opadzie tułowia 4 x 20 powtórzeń
2. Odwodzenie ramion w opadzie tułowia 4 x 20 powtórzeń
3. Martwy ciąg z ugiętymi nogami 4 x 15 powtórzeń
4. Martwy ciąg z prostymi nogami 4 x 15 powtórzeń
5. Wiosłowanie butelki z wodą jednorącz w opadzie tułowia 4 x 20 powtórzeń

Środa – kardio:

Wersja w domu:

1. Skip A + ciosy proste 4 x 30 sekund pracy
2. Przysiad + wyskok w górę 4 x 10 powtórzeń
3. Padnij powstań: pompka + wyskok w górę 4 x 10 powtórzeń
4. Wspinanie (climbers) 50 powtórzeń

5. Rower stacjonarny 30 min

Wersja na dworze:

1. Trucht 30 – 40 min.

Czwartek – klatka, triceps:

Klatka:

1. Pompki ręce szeroko rozstawione 4 x 20 powtórzeń
2. Pompki ręce wąsko rozstawione 4 x 20 powtórzeń
3. Pompki ręce ustawione na szerokość barków 4 x 20 powtórzeń
4. Rozpętki 4 x 15 powtórzeń

Jako dodatkowe obciążenie przy robieniu pompek możemy ułożyć wyżej nogi np. na krześle.

Triceps: jako obciążenie stosujemy butelki z wodą

1. Wyciskanie francuskie butelek z wodą stojąc lub siedząc 4 x 20 powtórzeń
2. Wyciskanie francuskie leżąc (przenoszenie za głowę) butelek z wodą 4 x 20 powtórzeń
3. Dipy z użyciem krzesła 4 x 15 powtórzeń

Piątek – barki, biceps: jako obciążenie stosujemy butelki z wodą

Barki:

1. Wyciskanie butelek z wodą zza głowy siedząc 4 x 20 powtórzeń
2. Podciąganie butelek z wodą do brody 4 x 20 powtórzeń
3. Wznosy butelek z wodą bokiem/przodem 4 x 20 powtórzeń
4. Wznosy butelek z wodą w opadzie tułowia butelek z wodą

Biceps:

1. Uginanie przedramion jednocześnie butelek z wodą 4 x 20 powtórzeń
2. Uginanie przedramion naprzemiennie butelek z wodą 4 x 20 powtórzeń
3. Uginanie przedramion młotkowe butelek z wodą 4 x 20 powtórzeń