



PLAN TRENINGOWY WPRZERWIE

JEDNOSTKA TRENINGOWA NA
UTRZYMNIE FORMY



TRENING SIŁOWY W DOMU

Z UWAGI NA BRAK DOSTĘPU DO OŚRODKÓW SPORTOWYCH CZY SIŁOWNI, NAJBARDZIEJ WSKAZANY JEST TRENING SIŁOWY Z WŁASNĄ CIĘŻARÓWKĄ. JEJ REALIZACJA ZAPEWNI UTRZYMANIE SIŁY NAJWAŻNIEJSZYCH GRUP MIĘŚNIOWYCH. UTRZYMANIE WŁAŚCIWEGO TEMPA RUCHU, SPRAWI WIĘKSZY BODZIEC DLA PRACUJĄCYCH MIĘŚNI

ROZGRZEWKA

| ĆWICZENIE | SERIA | POWT. | TEMPO | PRZERWA | UWAGI |
|-----------------------------|-------|--------|-------|---------|------------------------|
| | F | | ZAPAS | Δ | |
| <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 | biodro zawias łopatki |
| <u>Most obunóż Li</u> | 2 | 8 | / | 30 sek | ściągnięte |
| <u>tera W - Y</u> | 2 | 8 | / | 30 sek | |

CZĘŚĆ GŁÓWNA

| ĆWICZENIE | SERIA | POWT. | TEMPO | PRZERWA | UWAGI |
|---------------------------------------|-------|-------|-------------|---------|-----------------|
| | E | | ZAPAS | A | |
| <u>Wyskok z siedzenia</u> | 4 - 5 | 3 | EXP | 3 min | |
| <u>Pogo Jumps Przysiad do krzesła</u> | 3 - 4 | 15 | EXP | 2 min | |
| <u>Most chodzony</u> | 3 | 10 | 3 - 1 - X-1 | 2 min | powt. na stronę |
| <u>Pompka ekscentryczna</u> | 3 | 6 | 1 | 1 min | powt. na stronę |
| <u>Przysiad boczny</u> | | | | | powt. na stronę |
| <u>Wznosy kopenhaskie</u> | | | | | powt. na stronę |
| <u>Odwodzenie przyciąganie</u> | | | | | powt. na stronę |

KLIKNIJ W NAZWĘ ĆWICZENIA

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 POZWALANA Kształtowanie i techniki biegu oraz podtrzymanie szybkości i wytrzymałości. KAŻDY TRENING BIEGOWY POWINIEN BYĆ POPRZEDZONY ROZGRZEWKĄ.

ROZGRZEWKA

| ĆWICZENIE | POWT. | DYSTANS | PRZERWA |
|-----------------------------------|-------|-----------|---------|
| <u>Wor Id' s Greatest Stretch</u> | 2 | 4 na str. | 30 sek |
| <u>Ankle Flips</u> | 2 | 10 m | 30 sek |
| <u>Skip C</u> — | 1 | 10 m | 30 sek |
| <u>Skip na 2</u> | 1 | 10 m | 30 sek |
| <u>Szybkie nogi</u> | 2 | 4 sek | 45 sek |
| <u>Wieloskok</u> | 2 | 20 m | 2 min |

CZĘŚĆ GŁÓWNA

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

PROCENTOWE WARTOŚCI ODNOSZĄ SIĘ DO PORCENTU MAKSYMALNEGO BIEGU

