

## **PLAN TRENINGOWY**

### **Zajęcia sportowe 2b 3b (dziewczyny)**

W poniższym pliku znajduje się plan do indywidualnej pracy, czy go wykonasz i z jakim zaangażowaniem zależy tylko od Ciebie! Pamiętaj, że ćwiczysz dla siebie!

Trening składa się z 4 składowych:

- pompki
- brzuszki
- przysiady
- stabilizacja

Pamiętaj o prawidłowej technice wykonania poszczególnych elementów.

Treningi możesz wykonać wszystkie jednego dnia z kolejnym dniem wolnym lub podzielić w dowolnie wybrany dla siebie sposób np. po 2 elementy każdego dnia. (Stabilizacja do każdego treningu – przed i po). Jeśli nie macie Państwo możliwości wydruku karty ćwiczeń, to wystarczy że córka zapisywać będzie na kartce datę oraz ćwiczenie które wykonała danego dnia.

Link do filmu: [https://youtu.be/GEy\\_Pk11D-Y](https://youtu.be/GEy_Pk11D-Y)

Po świętach wdrożymy zajęcia sportowe on-line. Bardzo proszę o informację o której godzinie i w jakie dni by Państwu i dzieciom pasowało, by nie kolidowało to z zajęciami prowadzonymi przez wychowawców oraz Waszymi innymi obowiązkami.

W razie pytań czy wątpliwości można dzwonić i pisać.

Każdy dodatkowy trening sprawia, że stajesz się lepszy!

Imię i nazwisko ćwiczącego -

.....

Grafik treningów:					
Data:	Ćwiczenia				
	Pompki	Brzuszki	Przysiady	Stabilizacja	

W tabelce zaznaczamy, w którym dniu wykonaliśmy dany trening.

## POMPKI

-

Dzień 1 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)				Dzień 4 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)			
seria 1	6			seria 1	7		
seria 2	8			seria 2	9		
seria 3	7			seria 3	8		
seria 4	7			seria 4	8		
seria 5	max (minimum 8 )			seria 5	max (minimum 9)		
Minimum 1 Dzień przerwy				Minimum 1 Dzień przerwy			
Dzień 2 90 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)				Dzień 5 90 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)			
seria 1	7			seria 1	9		
seria 2	9			seria 2	11		
seria 3	8			seria 3	10		
seria 4	8			seria 4	10		
seria 5	max (minimum 9)			seria 5	max (minimum 11)		
Minimum 1 Dzień przerwy				Minimum 1 Dzień przerwy			
Dzień 3 120 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)				Dzień 6 120 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)			
seria 1	9			seria 1	9		
seria 2	11			seria 2	12		
seria 3	10			seria 3	10		
seria 4	10			seria 4	9		
seria 5	max (minimum 11)			seria 5	max (minimum 12 )		
Minimum 2 dni przerwy				Minimum 2 dni przerwy			

**Przykład: Jeśli POMPKI - Dzień 1 wykonałeś w poniedziałek, to we wtorek pompek nie robisz (minimum 1 dzień przerwy), POMPKI – Dzień 2 wykonasz w środę.**

## BRZUSZKI :

Dzień 1 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		Dzień 4 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	7	seria 1	7
seria 2	9	seria 2	10
seria 3	9	seria 3	10
seria 4	8	seria 4	9
seria 5	8	seria 5	8
seria 6	max (minimum 9)	seria 6	max (minimum 10)
Dzień 2 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		Dzień 5 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	7	seria 1	9
seria 2	8	seria 2	14
seria 3	8	seria 3	14
seria 4	7	seria 4	10
seria 5	7	seria 5	10
seria 6	max (minimum 8)	seria 6	max (minimum 14)
Dzień 3 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		Dzień 6 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	7	seria 1	10
seria 2	9	seria 2	14
seria 3	9	seria 3	14
seria 4	7	seria 4	10
seria 5	7	seria 5	10
seria 6	max (minimum 9)	seria 6	max (minimum 15)

# PRZYSIADY

<b>Dzień 1</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		<b>Dzień 4</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	8	seria 1	12
seria 2	8	seria 2	12
seria 3	8	seria 3	12
seria 4	10	seria 4	12
seria 5	max (minimum 10)	seria 5	max (minimum 12)
<b>Minimum 1 dzień przerwy</b>		<b>Minimum 1 dzień przerwy</b>	
<b>Dzień 2</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		<b>Dzień 5</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	10	seria 1	12
seria 2	10	seria 2	12
seria 3	10	seria 3	14
seria 4	8	seria 4	14
seria 5	max (minimum 10)	seria 5	max (minimum 16)
<b>Minimum 1 dzień przerwy</b>		<b>Minimum 1 dzień przerwy</b>	
<b>Dzień 3</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		<b>Dzień 6</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	12	seria 1	14
seria 2	10	seria 2	12
seria 3	10	seria 3	14
seria 4	12	seria 4	16
seria 5	max (minimum 12)	seria 5	max (minimum 15)
<b>Minimum 2 dni przerwy</b>		<b>Minimum 2 dni przerwy</b>	

