

totalfitness

TRENING W STREFIE : KARDIO

NAZWA PROGRAMU : TRENING INTERWAŁOWY

DŁUGOŚĆ TRENINGU: 45 DO 60 MINUT

ROZGRZEWKA

NAZWA ĆWICZENIA / MASZYNY	CZAS	PRĘDKOŚĆ/ RPM	PRZERWA	UWAGI
------------------------------	------	------------------	---------	-------

4 minuty pracy naprzemiennej (20sek bieg bokserski 10sek przerwy 20 sek przysiady/zakroki

10 sek przerwy) stabilizacja (30 sek. pozycja plank)

TRENING WŁAŚCIWY

NAZWA ĆWICZENIA/MASZYNY	CZAS	PRĘDKOŚĆ/ RPM	PRZERWA	UWAGI
----------------------------	------	------------------	---------	-------

Dowolny sprzęt kardio: bieżnia, wiosło, rower, airbike

Praca naprzemienna na wysokim oraz niskim tętnie

1) 2 minuty pracy na poziomie do 85% Max HR

2) 2minuty pracy do wyciszenia (tętno wraca do minimum 100 BPM)

Każy z etapów powtórz naprzemiennie po 10 razy. Wychodzi 20 minut pracy.

OCHŁODZENIE / ROZCIĄGANIE

3 minuty swobodnej pracy, do całkowitego zejścia z tętna. Statyczne rozciąganie, przytrzymanie pozycji przez około 30 sek.



www.totalfitness.com.pl

Wszystkie treningi Total Fitness przygotowane są dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie i odporność a także chcących przywrócić i poprawić swoją sprawność.

Pamiętaj!

Ćwiczenia przygotowane są dla osób bez większych ograniczeń ruchowych. Jeśli nie wiesz jak wykonać dane ćwiczenie, poproś o pomoc trenera znajdującego się na sali.

Trenuj regularnie 2-3 razy w tygodniu.
Dbaj o nawodnienie organizmu.

Pamiętaj, że nasz zespół zawsze chętnie Ci pomoże.