



TRENING W STREFIE : FUNKCJONALNEJ

NAZWA PROGRAMU : Średniozaawansowani

DŁUGOŚĆ TRENINGU: 45 minut

ROZGRZEWKA

NAZWA ĆWICZENIA / MASZYNY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
------------------------------	--------------------	----------------	---------	-------

Dead bug - 20 powtórzeń - 1 seria

Spacer farmera jednorącz - 40 m na jedną stronę x 2

TRENING WŁAŚCIWY

NAZWA ĆWICZENIA/MASZYNY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
----------------------------	--------------------	----------------	---------	-------

Front squat ze sztangą - 8 powtórzeń - 4 serie - 90 sekund

Floor press ze sztangą - 8 powtórzeń - 4 serie - 90 sekund

Romanian deadlift ze sztangą - 8 powtórzeń - 4 serie -90 sekund

Front carry z obciążeniem na sztangę - 40 m x 4

OCHŁODZENIE / ROZCIĄGANIE



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.