

# totalfitness

TRENING W STREFIE : TRENING OBWODOWY

NAZWA PROGRAMU : TRENING CAŁEGO CIAŁA

DŁUGOŚĆ TRENINGU: 60 MINUT

## ROZGRZEWKA

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

3minuty podbicia tętna (bieg bokserski/pajacyki/padnij,powstań). Dynamiczne rozciąganie nóg.

5minut Aktywacja z gumami: dreptanie, plecy, pozycja plank, wypchnięcie biodra z podłogi

## TRENING WŁAŚCIWY

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

1) Maszyna do wyprotu nóg 12 3 30sek

2) Maszyna do przywodzicieli 12 3 30sek

3) Maszyna do odwodzicieli 12 3 30sek.

4) Przysiad z maszyną Smitha 12 3 30 sek

5) Maszyna na dwugłowy uda 12 3 30sek

6) Hip Trust z użyciem maszyny Smitha 12 3 30sek.

7) Zakroki z użyciem maszyny Smitha 12 3 30 sek.

Ćwiczenia wykonujesz jedno po drugim. Między ćwiczeniami zrób 45 sek przerwy.

## OCHŁODZENIE / ROZCIĄGANIE

Statyczne rozciąganie nóg, przytrzymanie pozycji ok 30 sekund.



[www.totalfitness.com.pl](http://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.