

# totalfitness

TRENING W STREFIE : WOLNYCH CIĘŻARÓW

NAZWA PROGRAMU : Plecy/bicepsy

DŁUGOŚĆ TRENINGU: 60 minut

## ROZGRZEWKA

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

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

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

## TRENING WŁAŚCIWY

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

1) Martwy ciąg, klasyczny 6 5 30-45 sek

2) Brama, podciąganie chwytem młotkowym 8-12 4 30-45 sek

3) Pendlay Row 6 4 30-45sek

4) Wiosłowanie sztangielką w podporze 8-12 3 30 sek

5) Brama, wyciąg górny, ściąganie drążka 8-12 3 30sek.

6) Zginanie ramion ze sztangielkami 8-12 3 30sek.

7) Mddlitewnik 8-12 3 30sek.

## OCHŁODZENIE / ROZCIĄGANIE

4 minuty pracy (20/10) pajacyki + przysiad z wyskokiem

Statyczne rozciąganie, przytrzymanie różnych pozycji 30 sek.

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.