



TRENING W STREFIE : Treningu obwodowego

NAZWA PROGRAMU : Zbalansowane ciało express

DŁUGOŚĆ TRENINGU: 30 minut

ROZGRZEWKĄ

NAZWA ĆWICZENIA / MASZYNY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
Krążenia stawów	10	1		

TRENING WŁAŚCIWY

NAZWA ĆWICZENIA/MASZYNY	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ	ILOŚĆ SERII	PRZERWA	UWAGI
Wyprosty nóg na maszynie Leg press	od 8-12	3	30"	2 ćwiczenia na zmianę
Wyprosty bioder na maszynie Glute	do 12-15			
Przywodzenie nóg na maszynie Adductor	od 15 do 25	2	30"	2 ćwiczenia na zmianę
Odwodzenie nóg na maszynie Abductor	od 15 do 25			
Ściąganie drążka wyciągu górnego	od 8-12	3	45"	2 ćwiczenia na zmianę
Wiosłowanie szeroko na maszynie Upper back	od 15 do 20			
pozycja podporu do pompki (deska na prostych rękach)	od 10-20 sekund	3	30"	

OCHŁODZENIE / ROZCIĄGANIE

--	--	--	--	--

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.