



Poniedziałek .

1.Przysiady obunóż –**pozycja wyjściowa** stań w rozkroku na szerokość bioder ,plecy wyprostowane mięśnie brzucha napięte .**Ruch** : należy wykonać przysiad do osiągnięcia 90 st w stawach kolanowych .Stopy muszą mieć stały kontakt z podłożem .Kolana nie mogą przekraczać linii palców u stóp, należy równo obciążać całe stopy. Przysiady wykonujemy **3x25 z jedną minutą pomiędzy seriami na odpoczynek.** (około 6 min)

-mięśnie czworogłowe ,pośladkowe ,kulszowo-goleniowe



2.Odwodzenie nogi-**pozycja wyjściowa** połów się bokiem. **Ruch:** odwodzimy jedną z nóg w bok na wysokość jaką pozwala nam nasz aktualny stopień gibkości, utrzymujemy prostą postawę. Ćwiczenie można wykonywać z taśmą elastyczną bądź odważnikami na kostkę. Wymachy wykonujemy **3x25 na każdą nogę z jedną minutą przerwy po każdej serii(prawa i lewa noga 1 seria).**(około 6 min)

-mięśnie pośladkowy mały i średni, naprężacz powięzi szerokiej.



3. Wspięcie na palce w pozycji stojącej-**pozycja wyjściowa** ustawić stopy w osi kończyny. **Ruch:** wspinamy się na palce i utrzymujemy pozycję skurczu przez 1 s i opuszczamy stopy na podłogę. Ćwiczenie można wykonywać na podwyższeniu ,oraz z dodatkowym obciążeniem. Wspięcia wykonujemy **3x30 z jedną minutą pomiędzy seriami na odpoczynek.** (około 6 min)

-mięsień brzuchaty łydki

-mięsień płaszczkowaty



4. Unoszenie miednicy-**pozycja wyjściowa** leżenie na grzbiecie ,kończyny górne wzdłuż ciała, kończyny dolne ugięte i ustawione pod kątem 90st.**Ruch:** unosimy kończyny i tułów jak najwyżej ,żeby utworzyć trójkąt z podłożem ,barki pozostają w kontakcie podłożem. Nie wolno wyginać grzbietu w łuk ponieważ grozi to ryzykiem ucisku dysków lędźwiowych i szyjnych. Możemy wykorzystać taśmę elastyczną do zwiększenia oporu i trudności ćwiczenia . Wykonujemy ćwiczenie **3x30 z jedną minutą pomiędzy seriami na odpoczynek.** (około 6 min)



5. Przyciąganie łokcia do kolana –**pozycja wyjściowa podpór przodem** . **Ruch:** przyciągnij prawy łokieć i lewe kolano do siebie i następnie wyprostuj maksymalnie kończyny i zmień rękę i nogę .Ćwiczenie wykonujemy **3x30 z 30s przerwy między seriami** .(około 4min)



6. Pompki **3x15, bądź 3x20, 3x25** w zależności od siły i wytrzymałości. Ręce ustawione na wysokości barków .Po każdej serii 1min przerwy .Dla początkujących bądź kobiet proponuję pompki damskie ,podpór przodem na kolanach(okolo 6min)

-mięśnie klatki piersiowej

-tricepsy

-mięśnie naramienne

7. Siad równoważny –**pozycja wyjściowa** usiądź na podłodze i ugnij kolana. **Ruch:** wyprostuj nogi i unieś je nad podłogę, ręce unieś w bok i wyprostuj na wysokości ramion. Wytrzymaj w tej pozycji **3x30s robiąc 30 s przerwy między seriami.**(okolo 6min) -mięśnie brzucha

-prostownik grzbietu

-proste uda



8. Skręty miednicy - **pozycja wyjściowa** leżenie na grzbiecie, ręce rozpięte po bokach jak na krzyżu, żeby zachować większą stabilność, kończyny dolne uniesione nad ziemię i zgięte pod kątem 90 st, stopy skrzyżowane, głowa leży wyprostowana. **Ruch:** Przenosimy nogi w bok stopniowo, żeby za kolejnym razem dotrzeć do ziemi. Przytrzymujemy pozycję rozciągnięcia przed ponownym uniesieniem kolan. Wykonujemy **3x30 po 15 na każdą stronę z jedną minutą przerwy między seriami.** (około 6 min)

-mięśnie skośne brzucha



9. Wzmacnianie tricepsów – prostowanie przedramion w opadzie tułowia bądź stojąc

)w zależności od stopnia zaawansowania **3x(10,15,20)**na każdą rękę, minuta przerwy po każdej serii.(około 5min)

-tricepsy



10. Zginanie przedramion z obciążeniem (taśma, bądź hantle), trzymanie taśmy bądź hantli podchwytem. **Ruch:** bierzemy wdech i zginamy przedramię, w końcowej fazie ruchu wykonujemy wydech. Pamiętajmy, żeby pracować tylko przedramieniem bez pleców! **3x 15 na każdą rękę 1 minuta przerwy po każdej serii** .(około 5 min)

-mięsień dwugłowy ramienia

-mięsień ramienny



Cool Down, bardzo ważna część treningu siłowego w trakcie, którego ćwiczenia siłowe powodują kompresję kręgosłupa, żeby przyspieszyć jego prostowanie na poziomie lędźwiowym, należy odciążyć grzbiet przez 30 s zwis na drążku lub drabince. Po zwisie należy przeprowadzić stretching statyczny około 20 min.

Wtorek.

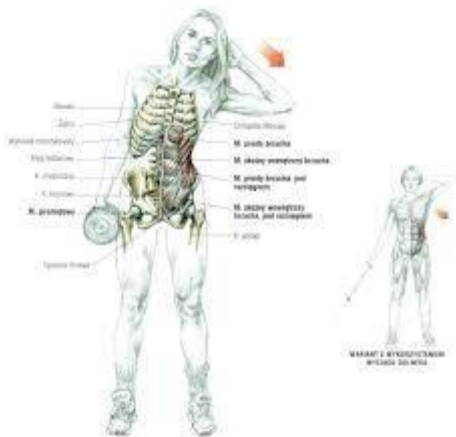
1. Ćwiczenie pliometryczne(sila eksplozywna ) na mięśnie klatki piersiowej.  
**Pozycja wyjściowa** rozstawiamy ręce na szerokość barków. Stajemy około 50 cm od ściany. **Ruch:** opadamy ku ścianie i odbijemy się od niej. Kontakt ze ścianą musi być bardzo krótki. **3x30 z jedna minutą przerwy** .(około 6 min)
2. Ćwiczenie pliometryczne podskoki w miejscu **3x1min po 1 minucie** przerwy między seriami .(około 6 min)
3. Wykrok ze sztangielkami-**pozycja wyjściowa** w pozycji stojącej ,kończyny dolne w lekkim rozkroku ,sztangielki w rękach. **Ruch:** bierzemy wdech i wykonujemy duży krok do przodu, trzymamy tułów możliwie mocno wyprostowany ,energicznie wracamy do tyłu i wykonujemy wydech. **3x 15 na każdą nogę ,jedna minuta przerwy pomiędzy seriami.**(około 6 min)  
-mięsień czworogłowy uda  
-mięsień pośladkowy
- 4.Skręty przedramienia z taśmą elastyczną.(autostopowicz)**pozycja wyjściowa** –pozycja stojąca ,stopy w lekkim rozkroku, ugiąć w łokciu prawe ramię tak żeby powstał kąt prosty, dwugłowy ramienia musi przylegać do klatki piersiowej, chwytamy taśmę elastyczną umocowaną na wysokości talii po lewej stronie. **Ruch:** wykonujemy obrót przedramienia(w przeciwnym kierunku i rozciągamy taśmę) podobny do autostopu.**3x15 na każdą rękę 1 minuta przerwy między seriami.**(około 6 min)  
-miesień podgrzebieniowy





5. Skłony tułowia w bok ze sztangielką bądź taśmą elastyczną-**pozycja wyjściowa lekki rozkrok**, jedna ręka za głową, taśma w drugiej ręce.  
**Ruch: zginamy tułów w bok po przeciwnej stronie gdzie trzymamy taśmę .3x20 na każdą stronę z 1 minutową przerwą między seriami**  
.(około 6min)

- skośny brzucha
- czworoboczny lędźwi
- głębokie mięśnie grzbietu
- prosty brzucha



6. Naprzemienne wykroki w bok-**pozycja wyjściowa**-kończyny w lekkim rozkroku ,palce stóp zwrócone na zewnątrz ,bierzemy wdech i wykonujemy wykrok w bok ,udo powinno być w pozycji poziomej do podłoża ,następnie prostujemy nogę i wracamy do pozycji wyjściowej, wykonujemy wydech i zmieniamy kończynę .**3x15 na każdą nogę 1 minutowa przerwa po każdej serii(jedna seria 30 powtórzeń 2x15)**(około 6 min)

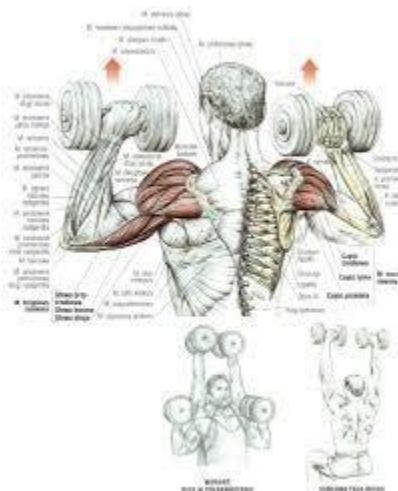
- mięśnie czworogłowe uda
- miesień obszerny boczny
- mięsień pośladkowy wielki

### Trening na uda i pośladki



7. Wyciskanie sztangielek w pozycji stojącej –**pozycja wyjściowa** prosta sylwetka sztangi trzymamy nachwytem na wysokości barków. **Ruch: bierzemy** wdech i wyciskamy sztangi aż do wyprostowanych ramion, w końcówce ruchu wykonujemy wydech.**3x15 z 1 minutową przerwą między seriami** .(około 5min) -mięsień naramienny

- mięsień trójgłowy ramienia
- miesień czworoboczny
- mięsień zębaty przedni



**8.**Unoszenie tułowia (górną część mięśni brzucha)**pozycja wyjściowa** leżymy na grzbiecie ,ręce na uszach ,nogi ugięte w kolanach, stopy nieruchome przy drabince. **Ruch:** Unosimy wolno barki, odrywamy od podłogi cały grzbiet ,należy tak zaokrąglić kręgosłup ,żeby dotknąć klatką piersiową ud.**3x30s z 1minutą przerwy pomiędzy seriami.**(około 6 min)

-mięśnie tłoczni brzusznej

-mięśnie zginacze bioder

**9.**Unoszenie tułowia w leżeniu przodem-**pozycja wyjściowa** w leżeniu przodem ,głowa uniesiona ,patrzmy przed siebie .**Ruch** unosimy tułów oraz kończyny górne i dolne do góry i przytrzymujemy przez kilka sekund napięcie mięśniowe.**3x 15 30s przerwy między seriami.**(około 4 min)

-prostowniki grzbietu

-półkorcowy głowy

-pośladkowe wielkie

-płatowy głowy

**10.**Stabilizacja pozioma mięśni brzucha w podporze przodem na przedramionach.(deska pozioma)-**pozycja wyjściowa podpór przodem na przedramionach i palcach stóp. Pozostajemy w tej pozycji przez 30s.3x30s z 30s przerwy między ćwiczeniami.**(około 4min) -proste brzucha.

-skośne zewnętrzne i wewnętrzne brzucha.

**11.**Uginanie przedramion w podporze tyłem. **pozycja wyjściowa podpór tyłem** nogi ugięte i ramiona pod kątem prostym. **Ruch:** uginamy ręce pilnując jednocześnie żeby nie opuszczać w dół pośladków. **3x 15 z 1 minutowa przerwa między seriami.**(około 5 min)

-trójgłowy ramienia.

Cool Down, bardzo ważna część treningu siłowego w trakcie ,którego ćwiczenia siłowe powodują kompresję kręgosłupa, żeby przyspieszyć jego prostowanie na poziomie lędźwiowym ,należy odciążyć grzbiet przez 30 s zwis na drążku lub drabince. Po zwisie należy przeprowadzić stretching statyczny około 20 min.

Środa .

1.Przysiady obunóż –**pozycja wyjściowa** stań w rozkroku na szerokość bioder ,plecy wyprostowane mięśnie brzucha napięte .**Ruch** : należy wykonać przysiad do osiągnięcia 90 st w stawach kolanowych .Stopy muszą mieć stały kontakt z podłożem .Kolana nie mogą przekraczać linii palców u stóp, należy równo obciążać całe stopy. Przysiady wykonujemy **3x25 z jedną minutą pomiędzy seriami na odpoczynek.** (około 6 min)

-mięśnie czworogłowe ,pośladkowe ,kulszowo-goleniowe

2.Odwodzenie nogi-**pozycja wyjściowa** stań przodem do drabinki i złap szczebel na wysokości barków. **Ruch:** odwodzimy jedną z nóg w bok na wysokość jaką pozwala nam nasz aktualny stopień gibkości, utrzymujemy prostą postawę. Ćwiczenie można wykonywać z taśmą elastyczną bądź odważnikami na kostkę. Wymachy wykonujemy **3x25 na każdą nogę z jedną minutą przerwy po każdej serii(prawa i lewa noga 1 seria).**(około 6 min)

-mięśnie pośladkowy mały i średni, naprężacz powięzi szerokiej.

3. Wspięcie na palce w pozycji stojącej-**pozycja wyjściowa** ustawić stopy w osi kończyny. **Ruch:** wspinamy się na palce i utrzymujemy pozycję skurczu przez 1 s i opuszczamy stopy na podłogę. Ćwiczenie można wykonywać na podwyższeniu ,oraz z dodatkowym obciążeniem. Wspięcia wykonujemy **3x30 z jedną minutą pomiędzy seriami na odpoczynek.** (około 6 min)

-mięsień brzuchaty łydki

-mięsień płaszczkowaty

4. Unoszenie miednicy-**pozycja wyjściowa** leżenie na grzbiecie ,kończyny górne wzdłuż ciała, kończyny dolne ugięte i ustawione pod kątem 90st.**Ruch:** unosimy kończyny i tułów jak najwyżej ,żeby utworzyć trójkąt z podłożem ,barki pozostają w kontakcie podłożem. Nie wolno wyginać grzbietu w łuk ponieważ grozi to ryzykiem ucisku dysków lędźwiowych i szyjnych. Możemy wykorzystać taśmę elastyczną do zwiększenia oporu i trudności ćwiczenia . Wykonujemy ćwiczenie **3x30 z jedną minutą pomiędzy seriami na odpoczynek.** (około 6 min)



5. Przyciąganie łokcia do kolana –**pozycja wyjściowa kłęk podparty** . **Ruch:** przyciągnij prawy łokieć i lewe kolano do siebie i następnie wyprostuj maksymalnie kończyny i zmień rękę i nogę .Ćwiczenie wykonujemy **3x30 z 30s przerwy między seriami** .(około 4min)



6. Pompki **3x15, bądź 3x20, 3x25** w zależności od siły i wytrzymałości. Ręce ustawione na wysokości barków. Po każdej serii 1min przerwy. Dla początkujących bądź kobiet proponuje pompki damskie, podpór przodem na kolanach (około 6min)

-mięśnie klatki piersiowej

-tricepsy

-mięśnie naramienne

7. Siad równoważny – **pozycja wyjściowa** usiądź na podłodze i ugnij kolana. **Ruch:** wyprostuj nogi i unieś je nad podłogę, ręce unieś w bok i wyprostuj na wysokości ramion. Wytrzymaj w tej pozycji **3x30s robiąc 60 s przerwy między seriami.** (około 6min) -mięśnie brzucha

-prostownik grzbietu

-proste uda



8. Skręty miednicy-**pozycja wyjściowa** leżenie na grzbiecie, ręce rozpięte po bokach jak na krzyżu, żeby zachować większą stabilność, kończyny dolne uniesione nad ziemię i zgięte pod kątem 90 st, stopy skrzyżowane, głowa leży wyprostowana. **Ruch:** Przenosimy nogi w bok stopniowo, żeby za kolejnym razem dotrzeć do ziemi. Przytrzymujemy pozycję rozciągnięcia przed ponownym uniesieniem kolan. Wykonujemy **3x30 po 15 na każdą stronę z jedną minutą przerwy między seriami.**(około 6 min)

-mięśnie skośne brzucha

9. Wzmacnianie tricepsów –siad na prawym pośladku z ugiętymi nogami, prawa ręka chwytą za lewy bok, lewą dłoń oprzyj na podłożu z prawej strony w linii pośladków. **Ruch:** ugnij lewą rękę, przechylając tułów w prawo nad podłoże.(prostsza wersja-zmieniamy rękę, którą opieramy na podłożu, pozycja ta sama)**w zależności od stopnia zaawansowania 3x(10,15,20)na każdą rękę, minuta przerwy po każdej serii.**(około 5min)

-tricepsy

10. Zginanie przedramion z obciążeniem (taśma, bądź hantle), trzymanie taśmy bądź hantli podchwytem. **Ruch:** bierzemy wdech i zginamy przedramię, w końcowej fazie ruchu wykonujemy wydech. Pamiętajmy, żeby pracować tylko przedramieniem bez pleców!**3x 15 na każdą rękę 1 minuta przerwy po każdej serii.**(około 5 min)

-mięsień dwugłowy ramienia

-mięsień ramienny

Cool Down, bardzo ważna część treningu siłowego w trakcie, którego ćwiczenia siłowe powodują kompresję kręgosłupa, żeby przyspieszyć jego prostowanie na poziomie lędźwiowym, należy odciążyć grzbiet przez 30 s zwis na drążku lub drabince. Po zwisie należy przeprowadzić stretching statyczny około 20 min.

**Czwartek.**

1. Ćwiczenie pliometryczne(sila eksplozywna ) na mięśnie klatki piersiowej.  
**Pozycja wyjściowa** rozstawiamy ręce na szerokość barków. Stajemy około 50 cm od ściany. **Ruch:** opadamy ku ścianie i odbijemy się od niej. Kontakt ze ścianą musi być bardzo krótki. **3x30 z jedną minutą przerwy** .(około 6 min)
2. Ćwiczenie pliometryczne podskoki w miejscu **3x1min po 1 minucie** przerwy między seriami .(około 6 min)
3. Wykrok ze sztangielkami-**pozycja wyjściowa** w pozycji stojącej ,kończyny dolne w lekkim rozkroku ,sztangielki w rękach. **Ruch:** bierzemy wdech i wykonujemy duży krok do przodu, trzymamy tułów możliwie mocno wyprostowany ,energicznie wracamy do tyłu i wykonujemy wydech. **3x 15 na każdą nogę ,jedna minuta przerwy pomiędzy seriami.**(około 6 min)
  - mięsień czworogłowy uda
  - mięsień pośladkowy
- 4.Skręty przedramienia z taśmą elastyczną.(autostopowicz)**pozycja wyjściowa** –pozycja stojąca ,stopy w lekkim rozkroku, ugiąć w łokciu prawe ramię tak żeby powstał kąt prosty, dwugłowy ramienia musi przylegać do klatki piersiowej, chwytny taśmę elastyczną umocowaną na wysokości talii po lewej stronie. **Ruch:** wykonujemy obrót przedramienia(w przeciwnym kierunku i rozciągamy taśmę) podobny do autostopu.**3x15 na każdą rękę 1 minuta przerwy między seriami.**(około 6 min)
  - miesień podgrzebieniowy
- 5.Skłony tułowia w bok ze sztangielką bądź taśmą elastyczną-**pozycja wyjściowa** **lekki** rozkrok ,jedna ręka za głowę, taśma w drugiej ręce .**Ruch:** **zginamy tułów w bok po przeciwnej stronie gdzie trzymamy taśmę .3x20 na każdą stronę z 1 minutową przerwą między seriami** .(około 6min)
  - skośny brzucha
  - czworoboczny lędźwi
  - głębokie mięśnie grzbietu
  - prosty brzucha



6. Naprzemienne wykroki w bok-**pozycja wyjściowa**-kończyny w lekkim rozkroku ,palce stóp zwrócone na zewnątrz ,bierzemy wdech i wykonujemy wykrok w bok ,udo powinno być w pozycji poziomej do podłoża ,następnie prostujemy nogę i wracamy do pozycji wyjściowej, wykonujemy wydech i zmieniamy kończynę .**3x15 na każdą nogę 1 minutowa przerwa po każdej serii(jedna seria 30 powtórzeń 2x15)**(około 6 min)

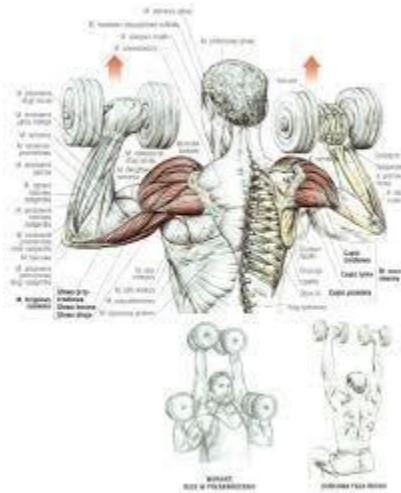
- mięśnie czworogłowe uda
- miesień obszerny boczny
- mięsień pośladkowy wielki

### **Trening na uda i pośladki**



7. Wyciskanie sztangielek w pozycji stojącej –**pozycja wyjściowa** prosta sylwetka sztangielki trzymamy nachwytem na wysokości barków. **Ruch: bierzemy wdech i wyciskamy sztangielki aż do wyprostowanych ramion, w końcówce ruchu wykonujemy wydech.3x15 z 1 minutową przerwą między seriami .**(około 5min) -mięsień naramienny

- mięsień trójgłowy ramienia
- miesień czworoboczny
- mięsień zębaty przedni



**8. Unoszenie tułowia (górna część mięśni brzucha) pozycja wyjściowa** leżymy na grzbiecie ,ręce na uszach ,nogi ugięte w kolanach, stopy nieruchome przy drabince. **Ruch:** Unosimy wolno barki, odrywamy od podłogi cały grzbiet ,należy tak zaokrąglić kręgosłup ,żeby dotknąć klatką piersiową ud.**3x30s z 1minutą przerwy pomiędzy seriami.**(około 6 min)  
 -mięśnie tłoczni brzusznej  
 -mięśnie zginacze bioder



**9. Unoszenie tułowia w leżeniu przodem- pozycja wyjściowa** w leżeniu przodem ,głowa uniesiona ,patrzemy przed siebie .**Ruch** unosimy tułów oraz kończyny górne i dolne do góry i przytrzymujemy przez kilka sekund napięcie mięśniowe.**3x 15 30s przerwy między seriami.**(około 4 min)  
 -prostowniki grzbietu  
 -półkolcowy głowy  
 -pośladkowe wielkie  
 -płatowy głowy



10. Stabilizacja pozioma mięśni brzucha w podporze przodem na przedramionach. (deska pozioma) - **pozycja wyjściowa podpór przodem na przedramionach i palcach stóp. Pozostajemy w tej pozycji przez 30s. 3x30s z 30s przerwy między ćwiczeniami. (około 4min) - proste brzucha.**

-skośne zewnętrzne i wewnętrzne brzucha.



**11. Uginanie przedramion w podporze tyłem. pozycja wyjściowa podpór tyłem** nogi ugięte i ramiona pod kątem prostym. **Ruch:** uginamy ręce pilnując jednocześnie żeby nie opuszczać w dół pośladków. **3x 15 z 1 minutowa przerwa między seriami.(około 5 min) -trójgłowy ramienia.**



Cool Down, bardzo ważna część treningu siłowego w trakcie ,którego ćwiczenia siłowe powodują kompresję kręgosłupa, żeby przyspieszyć jego prostowanie na poziomie lędźwiowym ,należy odciążyć grzbiet przez 30 s zwis na drążku lub drabince. Po zwisie należy przeprowadzić stretching statyczny około 20 min.