GO FITNESS

gofitness.com.pl

TRENING OGÓLNOROZWOJOWY

GO FORMA

POZIOM 01

8 Tygodni
Czas trwania

45-60 min.
+ rozgrzewka

System A/B/C
3x w tygodniu

Podstawowa siła, sprawność i przygotowanie całego ciała.
Trenuj 3x w tygodniu - zostaw 1 dzień przerwy między sesjami.

- Tydzień 1: Sesja A / Sesja B / Sesja C
- Tydzień 2: Sesja A / Sesja B / Sesja C

TRENING A

Podstawowa siła + Całe ciało

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wypychanie nóg na suwnicy	3	10-12	90 s
2. Wyciskanie na ławce płaskiej	3	10-12	90 s
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki	3	10-12	90 s
4. Uginanie nóg na maszynie	2	12-15	75 s
5. Wiosłowanie siedząc	2	10-12	75 s
6. Wyciskanie antyrotacyjne z wyciągu	2	10 / str.	60 s

TRENING B

Ruch jednostronny + Stabilizacja

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad na maszynie Hack	3	10-12	90 s
2. Wykrok w tył z podparciem	2	8-10 / noga	75 s
3. Wiosłowanie siedząc	3	10-12	90 s
4. Wyciskanie nad głowę na maszynie	2	10-12	75 s
5. Unoszenie bioder	2	10-12	90 s
6. Naprzemienne opuszczanie ręki i nogi w leżeniu	2	8-10 / str.	60 s

TRENING C

Całe ciało + Sprawność

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Wypychanie nóg na suwnicy	3	12	75-90 s
2. Wyciskanie na klatkę na skosie dodatnim	3	10-12	90 s
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego	2	10-12	75 s
4. Prostowanie nóg na maszynie	2	12-15	60 s
5. Wiosłowanie siedząc	2	10-12	75 s
6. Deska	2	20-40 s	60 s

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

1. **Rezerwa:** Dobierz ciężar tak, aby zostały 2-3 powtórzenia w zapasie.
2. **Jakość i precyzja:** Skup się na prawidłowej technice i kontrolowanym ruchu.
3. **Progresja:** Zwiększaj ciężar lub liczbę powtórzeń stopniowo, gdy poczujesz, że z łatwością wykonasz pełen zakres.