

PLAN TRENINGOWY NA MASZYNACH WG. KACPRA

Rozgrzewka:

Dowolna forma podniesienia temperatury ciała – ok. 10 min (rowerek / bieżnia marsz / orbitrek)
Następnie dynamiczna rozgrzewka – x10 na kończybę

Schemat:

Ćwiczenia zrób po kolei.

Przerwy:

- 8–10 powt. → 120 s
- 12–15 powt. → 90 s



Nazwa ćwiczenia	Ilość serii	Ilość powtórzeń	Link do filmu
Przysiad na maszynie V SQUAT	4	8-10	→ zobacz film
Wyciskanie siedząc na maszynie CHEST PRESS	4	8-10	→ zobacz film
Podciąganie na maszynie DIPCHIN ASSIST	3	8-10	→ zobacz film
Rozpiętki na maszynie BUTTERFLY	3	10-15	→ zobacz film
Wiosłowanie szerokim uchwytem na maszynie ROWING MACHINE	3	10-12	→ zobacz film
Wznosy ramion na maszynie LATERAL RAISE	3	10-12	→ zobacz film
Ćwiczenie bicepsów na maszynie BICEPS-TRICEPS FUSION	3	12-15	→ zobacz film

Nazwa ćwiczenia	Ilość serii	Ilość powtórzeń	Link do filmu
Ćwiczenie tricepsów na maszynie BICEPS-TRICEPS FUSION	3	10-12	→ zobacz film
Ćwiczenie na brzuch na maszynie ABDOMINAL	3	12	→ zobacz film

Tempo (przykład 3-1-2-1)

- 3 sekundy opuszczasz ciężar
- 1 sekunda zatrzymania
- 2 sekundy podnosisz ciężar
- 1 sekunda napięcia u góry

WAŻNE INFORMACJE

Plan treningowy został stworzony z myślą o osobach początkujących jako wprowadzenie w świat ćwiczeń na siłowni.

Treningi należy wykonywać zgodnie z techniką zaprezentowaną w materiałach instruktażowych, skupiając się przede wszystkim na poprawności ruchu, a nie na zwiększaniu obciążeń.

Twórcy planu nie ponoszą odpowiedzialności za sposób wykonywania ćwiczeń ani za skutki wynikające z nieprzestrzegania zaleceń technicznych.

