

PLAN TRENINGOWY NA MASZYNACH WG. PAULINY

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 sumo na maszynie POWER SQUAT	4	8	→ zobacz film
Podciąganie nachwytem na maszynie DIP CHIN ASSIST	4	8	→ zobacz film
Wypychanie bioder na maszynie HIP THRUST MACHINE	3	8	→ zobacz film
Wiosłowanie nachwytem na maszynie SQUAT LUNGE	3	10	→ zobacz film
Przyciąganie ciężaru siedząc na maszynie SEATED DY ROW	3	10	→ zobacz film
Rozpiętki na maszynie BUTTERFLY	3	10	→ zobacz film
Wypychanie nogi w tył na maszynie MULTI HIP	3	10	→ zobacz film

Nazwa ćwiczenia	Ilość serii	Ilość powtórzeń	Link do filmu
Wznoszenie ramion w bok na maszynie STANDING MULTI FLY	3	8	➔ zobacz film
CORE:			
Unoszenie nóg na stojaku – DIP – ABDOMINAL COMBO	3	12	➔ zobacz film
Unoszenie na przemian noga–ręka przytrzymując piłkę fitness – DEAD BUG Z PIŁKĄ	3	20	➔ 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.

