

Rozgrzewka	Strefa, maszyna	Czas	Program	Uwagi
Cardio	Eliptyk, Bierznia, Rower	10 min	Level 6-8	Jeżeli mamy dzień treningowy kiedy wypada również trening biegowy Wybór maszyny wg indywidualnych preferencji
Bieg	Bierznia	10 km	Obw 1	Jeżeli nie mamy treningu biegowego ( dystans proszę dobierać indywidualnie )
Trening	Strefa, maszyna	Ilość serii / powtórzeń	Ciężar	Uwagi
Nogi – spacer	Hantle	4×20	Stały	Długie kroki. Kolana nie przekraczają linii palców. Ilość powt. na jedną nogę (czyli w sumie 40 kroków) <a href="#">Zobacz wideo</a>
Nogi – przysiady	Maxrack Suwnica Smith'a	4×12	Stały	Opuszczać tułów do momentu, kiedy uda znajdą się w poziomie do podłoża, utrzymywać przeprost w lędźwiach <a href="#">Zobacz wideo</a>
Nogi –	Hantle	4×10		Martwy na

martwy z hantelkami				prostych nogach, zachować proste plecy <a href="#">Zobacz wideo</a>
Nogi – wypychanie	Maszyna izotoniczna – Leg Press	4×10	Stały	Stopy wysoko, nie prostować do końca <a href="#">Zobacz wideo</a>
Łydki – wspięcia	Wieża wielostacyjna	4×10	Stały	Wolno, przytrzymać na sekundę w maksymalnym napięciu <a href="#">Zobacz wideo</a>
Nogi – prostowanie	Maszyna izotoniczna – Leg Extension	4×10	Stały	Pełen wyprost <a href="#">Zobacz wideo</a>
Nogi – uginanie	Maszyna izotoniczna – Leg Curl	4×16	Stały	Pełne ugięcie <a href="#">Zobacz wideo</a>
Brzuch	Piłka gimnastyczna	4×15	Stały	Spięcia brzucha z piłką trzymaną między nogami, leżąc <a href="#">Zobacz wideo</a>
Brzuch	Ćwiczenia wolne	4×15	Stały	Skręty tułowia z obciążeniem w siadzie równoważnym <a href="#">Zobacz wideo</a>
Brzuch	Ćwiczenia wolne	4×15	Stały	Unoszenie bioder w leżeniu tyłem <a href="#">Zobacz wideo</a>
<b>Zakończenie</b>	<b>Strefa, maszyna</b>	<b>Czas</b>	<b>Program</b>	<b>Uwagi</b>
Cardio	Eliptyk,	10 min	Level 6-8	Wybór

Ćwiczenia rozciągające	Bierznia, Rower	20-30 min		maszyny wg indywidualnych preferencji
------------------------	--------------------	-----------	--	---------------------------------------