

INDYWIDUALNY PLAN TRENINGOWY

Profesjonalizm Wiedza Doświadczenie



WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

TRENING W DOMU

1 dzień:

1. **Bodyweight glute bridge** x30 <https://www.youtube.com/watch?v=ncpMkhXAYkg>
2. **Side plank clamshell** x15 na bok <https://www.youtube.com/watch?v=GVvRXsfBAvk>
3. **Deska na łokciach** x40-60 sek <https://www.youtube.com/watch?v=TA6lAao8lig>
4. **Wykroki z hantlami w tył (weź butelki w ręce lub inne przedmioty)** x12 na nogę <https://www.youtube.com/watch?v=YNfS6Jz5MWg>
5. **Pompki** x8-15 https://www.youtube.com/watch?v=3Bn_dazMP84
6. **V seat crunch** x30 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=e7vderXmepY>

2 dzień:

1. **Unoszenie bioder FROG** x30 https://www.youtube.com/watch?v=Sx5IE_HIVrA
2. **Goblet Squat (weź butelkę lub inny przedmiot w dłoń)** x15 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=XOdSPioVkuM>
3. **Mountain Climber** szybkościowo x20-30 sek <https://www.youtube.com/watch?v=sKBnQpc86HE>
4. **Hollow body hold** x30-60 sek <https://www.youtube.com/watch?v=Cf68aEMdWD8>
5. **Odwodzenie ugiętej nogi w klęku podpartym na dłoniach** x20 na nogę <https://www.youtube.com/watch?v=8R6ubyLxpHM>
6. **Russian Twist (weź butelkę lub jakikolwiek inny przedmiot)** x30 sek <https://www.youtube.com/watch?v=pDTHSnoGoEc&t=40s>

Zasady:

Trening rozpoczynamy od rozgrzewki na urządzeniu cardio jeśli posiadasz w domu (bieżnia, rower, orbitrek, wioślarz, skakanka) 3-5 minut.

Kolejno krótkie rozgrzanie całego ciała poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe (wymachy itp.)

Propozycja rozgrzewki : <https://www.youtube.com/watch?v=bMZFJEtrBa8>

Treningi wykonujemy w formie obwodu, czyli robisz bezpośrednio jedno ćwiczenie po drugim i po ostatnim ćwiczeniu wykonaj dopiero chwilę odpoczynku 1-3 min. Całość powtórz od początku. Proponuję 5-7 obwodów lub maksymalnie 40-50 minut poświęć na całość. I tak jednego dnia wykonaj pierwszy trening i drugiego dnia drugi. Możesz trenować codziennie lub zrobić sobie przerwę jednego dnia jeśli czujesz zmęczenie.

Po każdym treningu jeśli chcesz dopalić tkankę tłuszczową lub poprawić kondycję, a posiadasz w domu skakankę lub inne przyrządy cardio to zrób interwały maks 10-15 minut. Orbitrek/bieżnia/rowerek/wioślarz robiąc wysiłek o zmiennej intensywności. Działasz na zasadzie 30 sekund szybciej, 30 sekund wolniej. Jak będzie szło ciężko to zmieniaj np. 10 sek. maks/50 wolno. I tak pracujesz około 15 minut. Będzie ciężko ale będzie warto. Jeśli decydujesz się na bieżnię to wówczas 1 minuta szybko/1 minuta wolno (z racji czasu, który potrzeba na zmianę prędkości). Możesz także zostać przy klasycznym cardio, czyli stałe tempo przez okres 20-40 minut.

Zmęczenie na treningu <https://www.youtube.com/watch?v=ZLOjVYwAAME>

Dzięki temu, że ćwiczenia masz w formie wideo masz gwarancję, że wiesz jak dokładnie ćwiczyć i będąc na siłowni w każdej chwili możesz kliknąć w link i upewnić się jak je wykonać.

I co najważniejsze- **MOTYWACJA I WIARA!** Plan, który masz ode mnie skrzętnie realizowany wraz z racjonalnym odżywianiem **GWARANTUJE** efekt. Po prostu daj sobie czas i rób swoje. Ciesz się tym. Robisz to dla siebie, swojego zdrowia i samopoczucia. Udowodnij sobie, że stać Cię na efekt. Ja w Ciebie mocno wierzę i pracując z Tobą czuję się za to odpowiedzialny dlatego jestem cały czas do dyspozycji i pomogę zrealizować cel. Dlatego żaden z nas nie może nawalić. Zatem co tu dużo mówić: **DO DZIAŁA!**

Gdy już osiągniesz swój efekt lub po prostu jesteś w trakcie swojej drogi to zawsze fajną formą odwdzięczenia dla mnie może być wrzucenie jakiegoś zdjęcia z treningu itp. na facebooku / instagramie i oznaczenie mnie 😊. Będzie mi bardzo miło gdy to zrobisz.

Instagram : coach_dafly albo Facebook : Dawid DaFly Mazur

I nie bój się tego co dzieje się obecnie na świecie. Jeśli trenujesz – jesteś silną osobą- a to nas uodparnia i wzmacnia. Zachowaj proszę spokój i zarażaj tym innych. Poradzimy sobie z tym razem i już wkrótce zobaczymy się na siłowni.

Proszę także o nie rozpowszechnianie tych materiałów- są one tylko do Twojego prywatnego użytku i proszę dopilnować, aby nie trafiły w posiadanie osób trzecich, ponieważ zgodnie z ustawą o ochronie własności intelektualnej jest to naruszenia prawa.



Dawid DaFly Mazur
FACEBOOK



coach_dafty
INSTAGRAM



DaFly15
SNAPCHAT

WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

e-mail: info@trenerdawidmazur.pl

