

# INDYWIDUALNY PLAN TRENINGOWY

*Profesjonalizm Wiedza Doświadczenie*



WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

## TRENING NA BRZUCH

## Cześć!

Załączam specjalnie dla Ciebie materiały dotyczące treningu brzucha. Jeśli chcesz skupić się tylko i wyłącznie na nim to wykonaj te propozycje, jednak warto podejść do ciała kompleksowo więc zadbaj też o pośladki oraz ramiona.

<http://trenerdawidmazur.pl/2020/03/14/trening-brzucha-w-domu/>

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 zdecydujesz 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 DZIEŁA!**

**Gdy już osiągniesz swój efekt lub po prostu jesteś w trakcie swojej drogi to zawsze fajną formą odwdziczenia 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\_daflly 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\_daflly**  
INSTAGRAM



**DaFly15**  
SNAPCHAT

**WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL**

e-mail: info@trenerdawidmazur.pl

