

# TRENING Z TAŚMĄ

*Profesjonalizm Wiedza Doświadczenie*



WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

## 1 dzień: Podniesienie pośladka

1. **Bodyweight banded bridge x30** <https://www.youtube.com/watch?v=M5gGgT54JJA>
2. **Bodyweight banded frog bridge x30-40**  
<https://www.youtube.com/watch?v=WSplEGX1GY4>
3. **Przysiad z kettlem sumo x15** <https://www.youtube.com/watch?v=-68dwilAORo>
4. **Wykroki w tył i wykroki skośne complex x10 na nogę całość**  
[https://www.youtube.com/watch?v=LpfUbKhP\\_Gw](https://www.youtube.com/watch?v=LpfUbKhP_Gw)
5. **Banded standing kickback assisted x20 na nogę**  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZnN949Y41n4>
6. **Banded hip thrust x30-40 pompa!** <https://www.youtube.com/watch?v=U2sJSUZrOZo>

## 2 dzień: Góra pośladka + bok

1. **Martwy ciąg z hantlami (butelki) x15**  
<https://www.youtube.com/watch?v=vZWZvaUK1F0>
2. **Banded Crab Walk [ for upper glutes] x1 min**  
[https://www.youtube.com/watch?v=TW5ddy\\_k0U](https://www.youtube.com/watch?v=TW5ddy_k0U)
3. **Banded Side plank clamshell x15 na bok**  
<https://www.youtube.com/watch?v=YWaVpfVrgU4>
4. **Wykrok w bok (hantle albo butelki) x15 na bok**  
<https://www.youtube.com/watch?v=dzUfFkXBQVo>
5. **Banded lying leg abduction x20 na bok**  
<https://www.youtube.com/watch?v=dEOY6qIjLg>
6. **Banded monster walk forward backward x1 min**  
<https://www.youtube.com/watch?v=yxfhgAHTF9g>

## 3 dzień: Cały pośladek

1. Banded glute bridge 20/20 <https://www.youtube.com/watch?v=JiEPnV9Ak-8>
2. Banded fire hydrant <https://www.youtube.com/watch?v=R0skZM5Zz1s>
3. Przysiad bułgarski pośladowy (hantel albo butelka)  
<https://www.youtube.com/watch?v=6uhkbErRdZ4>
4. Plank bent single leg Kick <https://www.youtube.com/watch?v=-5hO6mNfnZU>
5. Banded standing side Kick <https://www.youtube.com/watch?v=dgrMvmNuBOg>
6. Banded Half Squat abduction <https://www.youtube.com/watch?v=vofmCIMQFyU>
7. Banded hip thrust x30-40 pompa! <https://www.youtube.com/watch?v=U2sJSUZrOZo>

### 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>  
**przy czym rozgrzej głównie dolne partie ciała, ponieważ to nimi głównie działamy.**

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. Jeśli bazujesz tylko na tym to wykonaj ten trening co drugi dzień, lub jeśli masz siły to codziennie wykonuj inny trening przy czym chociaż 1 dzień w tygodniu odpocznij.

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 DZIEŁA!**

**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\_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\_dafty**  
INSTAGRAM



**DaFly15**  
SNAPCHAT

**WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL**

e-mail: [info@trenerdawidmazur.pl](mailto:info@trenerdawidmazur.pl)

