

PLAN TRENINGOWY

Profesjonalizm Wiedza Doświadczenie



WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

TRENING MARZEŃ:
POŚLADKI +BRZUCH

Liczba dni treningowych: 1

1 dzień:

Aktywacja/Mobilizacja:

1. PSOAS split lunge basic mobility 1x12 na nogę
<https://www.youtube.com/shorts/f5cvdo3i4L4>
2. Seated to 90 90 hip mobility 1x16 razem
<https://www.youtube.com/watch?v=Y1t4YMrotXg>
3. Hamstring lying knee extension mobility 1x10 na nogę
<https://www.youtube.com/watch?v=DMSELICLxGo>
4. Pband from side single leg deadlift mobility 1x10 na nogę
<https://www.youtube.com/shorts/xxw98EoBjsA>

Część wstępna:

- 1) Band bridge — 1 full/3 pulse/3 abduction – 1x 60 sekund łącznie
<https://www.youtube.com/watch?v=8lI3hh-UlaE>
- 2) Kettlebell swing 2x15 <https://www.youtube.com/shorts/zZHd-vzevNU>

Część główna:

- 1) Hip thrust 4x5-8 <https://www.youtube.com/shorts/XANTe86Fq1k>
(jeśli nie masz ławeczki to zrób wersję z ziemi - Barbell glute bridge)
<https://www.youtube.com/watch?v=t0bYAUrqQ4Y>

2) Romanian deadlift semi sumo stance BB 3x10 (możesz zrobić z kettlem)
<https://www.youtube.com/shorts/6nSe618Glwo>

3) Cable step down 3x10 <https://www.youtube.com/shorts/KZ4CvEWJuY8>

(jeśli brak dostępu do wyciągu to zrób Contralateral step up db 3x10 na nogę)
<https://www.youtube.com/shorts/m18PiojGLrc>

4) Bent cable kickback ankle (wersja na dół poślądka) 3x12-15 na nogę (przy zmianie nogi zrób 30 sek przerwy) <https://www.youtube.com/shorts/QgLvkkjzFVU>

Albo-Straight position cable kickback ankle (wersja na górę poślądka)
<https://www.youtube.com/shorts/QLRgRFIG-as>

Wybierz jedną z wersji powyżej w zależności od regionu poślądka, na którym Ci zależy

5) Side lying on elbow band kickback 2x15-20 na nogę
<https://www.youtube.com/shorts/AaUVPx3ggO8>

Możesz też zrobić moją tajemną wersję, która NISZCZY poślądki- ZARYZYKUJ hehe

Band bridge plus abduction — piramida – zrób 2-3 serie tego
<https://www.youtube.com/shorts/AjQRYQDtCxs>

Brzuch:

6) Side scissors crunch to classic hollow crunch 3x12 powt. bocznych i 12-15 powt. z leżania na plecach <https://www.youtube.com/shorts/ZNm1SiYcRuc>

7) Spięcia boczne z hantlem na ławce rzymskiej 3x15 na stronę
<https://www.youtube.com/watch?v=3P-lvRjfZ1Y>

Jeśli brak ławki rzymskiej to zrób: Deska bokiem ze spięciem z ciężarem i bez – dropset 3x12 z ciężarem i 12 bez <https://www.youtube.com/shorts/lrSkeU9SHZI>

Zasady:

Trening rozpoczynamy od rozgrzewki na urządzeniu cardio (bieżnia, rower, orbitrek, wioślarz, skakanka) 3-5 minut. Przy czym jeśli nie czujesz potrzeby lub masz mało czasu to pomiń rozgrzewkę na cardio i przejdź do dynamicznej rozgrzewki. Możesz dodać swoje ulubione ćwiczenia ogólnorozwojowe (wymachy itp.)

Przerwy po każdej serii lub ćwiczeniu wynoszą około 60-120 sekund. Im większe bierzesz ciężary tym przerwa powinna być dłuższa by się regenerować – to może być nawet od 2 do 4 minut.

W ćwiczeniach gdzie pracujemy na jednej nodze lub stronie możesz zrobić 30 sekund przerwy przy zmianie na drugą nogę jeśli jest ciężko.

Kolejność ćwiczeń nie jest przypadkowa i staraj się je tak właśnie wykonywać, ale jeśli dany przyrząd na siłowni będzie zajęty to nie czekaj 10-15 minut tylko zmień kolejność i wróć później do tego, co zostało pominięte.

Raz jeszcze pamiętaj: staraj się wykonywać plan w 100%. Pilnuj przerw między seriami -to bardzo ważne. Ciężary dobierz tak aby wykonać wszystkie powtórzenia. Ciężar jest kluczowy, dlatego jeśli masz 3 serie po 10 powtórzeń danego ćwiczenia to dobierz ciężar tak, aby te 10 powtórzeń w każdej serii zrobić na styk.

Na koniec treningu jeśli masz jeszcze siły to zawsze możesz dodać jakieś swoje ulubione ćwiczenia (1-2)

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, efektów i samopoczucia. Udowodnij sobie, że stać Cię na efekt. Ja w Ciebie mocno.

Zatem co tu dużo mówić: **DO DZIEŁA!**

Gdy już osiągniesz swój efekt lub po prostu jesteś w trakcie swojej drogi to mega formą odwdzięczenia dla mnie będzie wrzucenie jakiegoś zdjęcia z siłowni itp. na facebooku / instagramie i oznaczenie mnie 😊 (nazwy profili na zdjęciu niżej). Będę za to bardzo wdzięczny, ponieważ pozwala mi to pokazywać efekty mojej pracy.

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_dafly
INSTAGRAM



DaFly15
SNAPCHAT

WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

e-mail: info@trenerdawidmazur.pl

