

GOTOWY PROGRAM TRENINGOWY

Profesjonalizm Wiedza Doświadczenie



WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

POŚLADKI I BRZUCH

Cel: MODELOWANIE POŚLADKÓW I BRZUCHA

Liczba dni treningowych: 1

1 dzień:

Aktywacja/Mobilizacja:

1. Side lunge hip mobility 1x10 na nogę <https://www.youtube.com/shorts/LY3BRrCysWg>
2. Hamstring lying knee extension mobility 1x10 na nogę <https://www.youtube.com/shorts/DzPthrcP5OY>
3. Lunge plus arm rotation 1x8 na stronę <https://www.youtube.com/watch?v=ic9biPi74j4>

Część wstępna:

- 1) Swingi z hantlami outside 2x15 <https://www.youtube.com/shorts/OnYgmmT8ZUU>
- 2) Banded glute bridge + abduction 2x12 – po 12 powtórzeniu przytrzymaj jeszcze w górze z całej siły napięte pośladki przez 20 sekund!
<https://www.youtube.com/watch?v=21O3TOW6K9w>

Część główna:

- 1a) Semi sumo kbell deadlift to rdl (rób z hantlami) 4x20 łącznie ruchów
<https://www.youtube.com/shorts/WiYlusK8dKU>
- 1b) Band quadruped curtsy kickback 4x15-20 na nogę
<https://www.youtube.com/watch?v=MlOWXVx8dxo>

2a) Wall single leg deadlift 3x12 na nogę <https://www.youtube.com/shorts/Gq1-2dHGnv0>

2b) Assisted bent leg band abduction standing 3x15 na nogę <https://www.youtube.com/shorts/-o3u9EYulgw>

Obwód: Robimy pod rząd te 4 ćwiczenia. Po całości 1-2 minuty przerwy. Zrób 4-6 obwodów

1. Side lying bent knee band abduction 3x15-20 na stronę <https://www.youtube.com/shorts/li5J3K-L2EA>
2. Band plank leg kickback x15 na nogę (przy zmianie nogi zrób 20 sek przerwy) <https://www.youtube.com/watch?v=50VtDBmjp2Y>
3. Banded lying leg abduction x15-20 na nogę <https://www.youtube.com/watch?v=dEOY6qljgG>
4. Band bridge 1 full/3 pulse x maks ile dasz radę <https://www.youtube.com/watch?v=CwylHzxfpH8>

Zasady:

Trening rozpoczynamy od rozgrzewki 3-5 minut. Mój model w zupełności wystarczy. Jeśli masz swoje ćwiczenia to możesz je dodać bez problemu.

W **części głównej** przerwy po każdej serii lub ćwiczeniu wynoszą około 40-60 sekund. Jak masz ćwiczenia łączone 1a i 1b to robisz najpierw 1a i od razu 1b . Dopiero po tym umowna minuta przerwy i tak całość robisz tyle razy ile napisałem. Dopiero po tym przechodzisz do drugiego zestawu łączonego i tak samo powtarzasz go tyle razy ile rozписаłem. Jeśli masz więcej hantli to dokładaj ciężary co tydzień!

Kolejność ćwiczeń nie jest przypadkowa i staraj się je tak właśnie wykonywać.

Staraj się wykonywać plan w 100%. Pilnuj przerw między seriami -to bardzo ważne. Ciężary dobierz tak aby wykonać wszystkie powtórzenia. Ciężar jest kluczowy. Jeśli masz więcej hantli to dokładaj ciężaru. Jeśli masz 3 serie po 10 powtórzeń danego ćwiczenia to dobierz ciężar tak, aby te 10 powtórzeń w każdej serii zrobić na styk. Ciężary warto zwiększać co tydzień , a nawet co serię jeśli masz zapas.

Na koniec treningu jeśli masz jeszcze siły to zawsze możesz dodać jakieś swoje ulubione ćwiczenia (1-3)

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.

Gdy już wykonasz ten plan to z tego miejsca masz moje gratulacje

Kontynuacja:

Jeśli podoba Ci się taka forma planu i czujesz, że taki trening jest na Ciebie to nie zwlekaj i zamów cały trening. Dodatkowo łąp extra 10% rabatu na słowo PROMO (wpisz ten kod w zamówieniu).

<https://trenerdawidmazur.pl/produkt/trening-marzen-na-posladki-i-brzuch-wersja-domowa/>

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_daflly
INSTAGRAM

DaFly15
SNAPCHAT

WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL
e-mail: info@trenerdawidmazur.pl

