

INDYWIDUALNY PLAN TRENINGOWY

Profesjonalizm Wiedza Doświadczenie



WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

TRENING BRZUCHA

Cel: PŁASKI BRZUCH W DOMU

Liczba dni treningowych: 1

1 dzień:

Aktywacja/Mobilizacja:

1. Supine lumbar rocks x16 razem https://www.youtube.com/watch?v=Qw3Falut_50
2. Spine side lying mobility x10 na bok <https://www.youtube.com/watch?v=SIVxL5sILac>
3. Deadbug heel tap x20 razem <https://www.youtube.com/watch?v=VRLfN9-RBiE>

Część wstępna (małe ciężary) :

- 1) Deska na łokciach 1x40 sek https://www.youtube.com/shorts/k_CwMayOYzQ

Obwód:

1. **Deska bokiem ze spięciem bioder** x15 na bok
<https://www.youtube.com/watch?v=EzaziccAADk>
2. **Hollow Arms to legs crunch** x15 <https://www.youtube.com/shorts/Vko-zzSAOk8>
3. **Mountain Climber noga na wprost** x30 sek
https://www.youtube.com/watch?v=dplNDL8uJ_s
4. **Side scissors crunch** x15 na stronę <https://www.youtube.com/watch?v=Y0jT-3T-g54>
5. **Arm to knee press plus iso hold arm under head** x30 sek na stronę
<https://www.youtube.com/watch?v=QbWgvHtlskw>

Wykonujesz pod rząd 5 ćwiczeń i po całości robisz 1-2 min przerwy. Łącznie wykonaj 4-6 obwodów.

Zasady:

Trening rozpoczynamy od rozgrzewki. Możesz dodać swoje ulubione ćwiczenia ogólnorozwojowe(wymachy itp.)

Część obwodową, którą jak napisałem wyżej robisz 4-6 razy łącznie bezpośrednio jedno ćwiczenie po drugim.

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. Możesz sobie po tygodniu zwiększać, a nawet co serię jeśli idzie lekko.

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.

Kwestie żywieniowe:

Dążymy do regularności w odżywianiu. Unikamy dodanego cukru jak ognia. Dlaczego? Jeśli zależy Ci na zmniejszeniu tłuszczu to im mniej dodanego cukru będzie w diecie tym szybciej zgubisz tkankę tłuszczową. Nie ma tajemnicy!:))

Dlatego wierzę, że odpuścisz go na jakiś czas. Ewentualnie zamień na erytrol lub stewię.

Woda koniecznie! Żeby schudnąć trzeba pić wodę. Takie proste a zapominamy. Na każde 30 kg Twojej wagi potrzebny jest 1 litr wody. Więc stosując ten przelicznik będziesz wiedzieć ile jej pić. Jeżeli nie przepadasz za samą wodą - dodaj do wody cytrynę lub imbir czy miętę.

Śniadanie staramy się zjeść po przebudzeniu przy czym sugeruj się poziomem głodu – nie jedz na siłę. Z rana dobrze sprawdza się posiłek białkowo tłuszczowy- np. jajecznica, omlet itp. – taki wybór daje dużo energii z rana bez spadku, ale wówczas warto zadbać o to, aby na kolację były węglowodany.

Pamiętaj, aby nie jeść też z zegarkiem w rękę. Jedz wtedy, gdy dopada Cię głód.

Dodatkowo pamiętaj, że jeśli chcesz podnieść tempo spalania to podejmuj częściej spontaniczną aktywność fizyczną jak spacer, rower itp. Im więcej takiego ruchu tym bardziej Twoje spoczynkowe tempo przemiany materii będzie lepiej funkcjonować, a to daje darmowe spalanie.

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!**

Pamiętaj, że zależy mi ogromnie na tym, aby mój plan treningowy spełnił Twoje oczekiwania, dlatego jeśli uznasz, że coś trzeba zmienić, dodać czy ująć to śmiało napisz. Wprowadzę korekty, dzięki czemu będziesz mieć poczucie, że to jest to!

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 siłowni itp. na facebooku / instagramie i oznaczenie mnie 😊 (nazwy profili na zdjęciu niżej). Będę za to bardzo wdzięczny.

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

