



## INDYWIDUALANY PLAN TRENINGOWY

W poniższym pliku znajduje się plan do indywidualnej pracy, czy go wykonasz i z jakim zaangażowaniem zależy tylko od Ciebie! Pamiętaj, że ćwiczysz dla siebie!

Trening składa się z 4 składowych:

- pompki x6
- brzuszki x6
- przysiady x6
- czucie piłki x8

Pamiętaj o prawidłowej technice wykonania poszczególnych elementów – każde ćwiczenie posiada link do wskazówek oraz filmiki wyświetlane po kliknięciu w grafikę.

Jest to plan, który wierze, że wykonasz w ciągu zbliżających się dwóch tygodni, wolnych od zajęć szkolnych.

Treningi możesz wykonać wszystkie jednego dnia z kolejnym dniem wolnym lub podzielić w dowolnie wybrany dla siebie sposób np. po 2 elementy każdego dnia.

W razie pytań czy wątpliwości można dzwonić i pisać.

Każdy dodatkowy trening sprawia, że stajesz się lepszy!

*„Moi koledzy mieli o wiele więcej talentu niż ja, strasznie mnie to denerwowało, że byli lepsi ode mnie, ale to sprawiało, że chciałem jeszcze bardziej walczyć, żeby być lepszy niż oni” Frank Lampard*

Imię i nazwisko ćwiczącego -

Ćwiczenie	Minimalna ilość treningów
Pompki	6
Brzuszki	6
Przysiady	6
Czucie piłki	8
Dodatkowe ćwiczenia (np. stabilizacja, core, rozciąganie itp.)	

### Indywidualny grafik treningów:

Data:	Ćwiczenia				
	Pompki	Brzuszki	Przysiady	Czucie piłki	Dodatkowe ćwiczenia
16.03					
17.03					
18.03					
19.03					
20.03					
21.03					
22.03					
23.03					
24.03					
25.03					
26.03					
27.03					
28.03					

W tabelce zaznaczamy, w którym dniu wykonaliśmy dany trening.

**Grafik treningów oddajemy do wglądu do dnia 01.04.2020r.**

## POMPKI

zasady - <http://www.100pompek.pl/jak-cwiczyc-pompki>

Dzień 1 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		Dzień 4 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	8	seria 1	12
seria 2	9	seria 2	14
seria 3	7	seria 3	10
seria 4	7	seria 4	10
seria 5	max (minimum 8 )	seria 5	max (minimum 15)
Minimum 1 Dzień przerwy		Minimum 1 Dzień przerwy	
Dzień 2 90 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		Dzień 5 90 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	9	seria 1	13
seria 2	10	seria 2	15
seria 3	8	seria 3	11
seria 4	8	seria 4	11
seria 5	max (minimum 10)	seria 5	max (minimum 17)
Minimum 1 Dzień przerwy		Minimum 1 Dzień przerwy	
Dzień 3 120 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		Dzień 6 120 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	11	seria 1	14
seria 2	13	seria 2	16
seria 3	9	seria 3	13
seria 4	9	seria 4	13
seria 5	max (minimum 13)	seria 5	max (minimum 19 )
Minimum 2 dni przerwy		Minimum 2 dni przerwy	

Przykład: Jeśli POMPKI - Dzień 1 wykonałeś w poniedziałek, to we wtorek pompek nie robisz (minimum 1 dzień przerwy), POMPKI – Dzień 2 wykonasz w środę.

**BRZUSZKI zasady wykonania:**

<http://www.miesniebrzucha.pl/miesnie-brzucha-cwiczenia/zasady-cwiczenia-miesni-brzucha>

<b>Dzień 1</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		<b>Dzień 4</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	9	seria 1	9
seria 2	11	seria 2	13
seria 3	11	seria 3	13
seria 4	9	seria 4	10
seria 5	9	seria 5	10
seria 6	max (minimum 14)	seria 6	max (minimum 14)
<b>Dzień 2</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		<b>Dzień 5</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	9	seria 1	9
seria 2	12	seria 2	14
seria 3	12	seria 3	14
seria 4	9	seria 4	10
seria 5	9	seria 5	10
seria 6	max (minimum 14)	seria 6	max (minimum 14)
<b>Dzień 3</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		<b>Dzień 6</b> 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	9	seria 1	10
seria 2	13	seria 2	14
seria 3	13	seria 3	14
seria 4	9	seria 4	10
seria 5	9	seria 5	10
seria 6	max (minimum 14)	seria 6	max (minimum 15)

## PRZYSIADY

poprawna technika - <http://www.miesnienog.pl/poprawny-przysiad>

Dzień 1 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		Dzień 4 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	8	seria 1	12
seria 2	8	seria 2	12
seria 3	8	seria 3	12
seria 4	10	seria 4	12
seria 5	max (minimum 10)	seria 5	max (minimum 12)
Minimum 1 dzień przerwy		Minimum 1 dzień przerwy	
Dzień 2 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		Dzień 5 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	10	seria 1	12
seria 2	10	seria 2	12
seria 3	10	seria 3	14
seria 4	8	seria 4	14
seria 5	max (minimum 10)	seria 5	max (minimum 16)
Minimum 1 dzień przerwy		Minimum 1 dzień przerwy	
Dzień 3 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)		Dzień 6 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej)	
seria 1	12	seria 1	14
seria 2	10	seria 2	12
seria 3	10	seria 3	14
seria 4	12	seria 4	16
seria 5	max (minimum 12)	seria 5	max (minimum 15)
Minimum 2 dni przerwy		Minimum 2 dni przerwy	

