

TRENING FUNKCJONALNY – MAJ

Witam. Poniżej plan 6 kolejnych treningów, które możecie wykonać w domu bez użycia sprzętu. Przed przystąpieniem do zadania głównego pamiętaj o wykonaniu rozgrzewki (informacje na ten temat zamieściłem w poprzednim planie – Trening i gimnastyka). Wykorzystaj również filmiki z pokazem poszczególnych zadań ruchowych (Trening funkcjonalny – zestaw ćwiczeń) oraz z ćwiczeniami mobilizującymi (Rozgrzewka i mobilizacja).

Powodzenia, Dawid Krystek.

Trening 1

5 Rounds, 20 min Total (30" ON/30" OFF) – 30 sekund pracy/30 sekund odpoczynku

[1',5',9',13',17'] Single Unders/Jumping Jacks

[2',6',10',14',18'] Push ups/Kneeling push ups

[3',7',11',15',19'] Glute Bridge

[4',8',12',16',20'] Reverse Lunges

Trening 2

4 Rounds for time

50 Mountain Climbers

40 Air squats

30 Sit ups

20 Good morning

10" Side plank (each side)

Trening 3

EMOM 21 min (Every Minute On the Minute)

[1',4',7',10',13',16',19'] 6-8 Burpees

[2',5',8',11',14',17',20'] 20 V-ups (alternate)

[3',6',9',12',15',18',21'] 5/5 Cossack squat

Trening 4

For time 15 reps-14-13-12...1

Bench step up

Sit ups

HR Push ups

Trening 5

4 Rounds (20 min Total)

40" Hollow Hold

20" Rest

40" Deadlift jump

20" Rest

40" Bulgarian squats (4 reps each leg)

20" Rest

40" Push ups/Kneeling push ups

1':20" Rest

Trening 6

Death by Burpees/Air squats/Push ups etc....

W tym treningu wybór zadania ruchowego jest dowolny. Mogą to być Burpees (padnij, powstań, wyskocz), przysiady, pompki itd. Pracujemy z zegarem, w 1 minucie wykonujemy 1 powtórzenie, w 2 minucie 2 powtórzenia.....w 13 minucie 13 powtórzeń. Z początkiem każdej minuty dodajemy 1 powtórzenie. Kończymy trening wówczas gdy „nie wyrabiamy” się z poszczególnymi powtórzeniami w minucie lub zmęczenie jest już tak duże, że jakość wykonania ruchu znacząco spada. W tym treningu zachowajcie umiar, początek jest przyjemny, ale z każdą minutą będzie trudniej!!!!