



Plan treningowy Zmiana tłuszczu w mięśnie

Dla średnio zaawansowanych

PRZYKŁADOWY FRAGMENT

SuperTrening.net

Spis treści

Wstęp.....	3
Spalanie tkanki tłuszczowej poprzez trening siłowy.....	4
Co sprawia, że chudniemy?.....	4
Plan treningowy.....	9
Dzień I – Trening mięśni pleców i ramion.....	10
Dzień II – Odpoczynek.....	15
Dzień III – Trening klatki piersiowej i mięśni tricepsu.....	16
Dzień IV – Odpoczynek.....	21
Dzień V – Trening mięśni nóg.....	22

Wstęp

Poniższy plan treningów siłowych jest przeznaczony dla osób średnio zaawansowanych, które mając już niewielkie doświadczenie w treningach siłowych, dążą do spalania nadmiaru tkanki tłuszczowej. Plan opisuje zestaw ćwiczeń na 3 dni w tygodniu:

- trening pleców oraz ramion
- trening klatki piersiowej i tricepsów
- trening nóg

Plan uwzględnia przykładowe ćwiczenia rozgrzewające, jak również wzbogacony jest o ważne wskazówki dotyczące prawidłowej diety, która jest nieodłącznym elementem treningów siłowych na spalanie tkanki tłuszczowej.

Ten spersonalizowany plan treningowy jest zaprojektowany specjalnie, by spełnić Twoje wymagania i pomóc osiągnąć Ci Twoje cele.

Schemat każdego dnia zawiera ilość serii, powtórzeń, opis ćwiczeń i odpowiadające im ilustracje.

Powodzenia i pamiętaj, aby pozostać zmotywowanym :)

Spalanie tkanki tłuszczowej poprzez trening siłowy

Podczas gdy same ćwiczenia aerobowe mogą spalić nie tylko tkankę tłuszczową, ale również mięśniową; regularny, intensywny trening siłowy sprawi, że Twoja sylwetka stanie się nie tylko szczuplejsza, ale także wysportowana.

Poniższy plan jest stworzony z myślą nie tylko spalania tkanki tłuszczowej, jak również poprawy siły i wydajności mięśni. Kluczem do sukcesu jest regularny, prawidłowo wykonany trening, odpowiedniej długości regeneracja mięśni oraz zdrowa dieta.

Co sprawia, że chudniemy?

Ćwiczenia siłowe efektywnie spalają tkankę tłuszczową, równocześnie zachowując mięśnie. Tkanka mięśniowa jest metabolicznie aktywna nawet podczas spoczynku, dlatego treningi siłowe zostały uznane jako największy bodziec, który przyspiesza Twój metabolizm, nie tylko w trakcie ćwiczeń, ale również na wiele godzin po treningu.

Ponadto trening siłowy stymuluje...

Ciąg dalszy Poradnika „Co sprawia, że chudniemy” oraz poradnik żywieniowy dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie SuperTrening.net

Plan treningowy

W tym rozdziale znajdziesz szczegółowe instrukcje dotyczące Twojego treningu. Trzymaj się wyznaczonych liczby serii oraz powtórzeń. Zostały one dobrane tak aby utrzymać optymalny balans między intensywnością ćwiczeń, a odpoczynkiem.

Nie zapominaj też o rozgrzewce, pozwoli ona nie tylko uniknąć Ci kontuzji, ale przede wszystkim przygotuje Twoje mięśnie do intensywnego treningu. Dzięki niej będziesz w stanie ćwiczyć dłużej i skuteczniej.

Nie pomijaj oraz nie zmieniaj kolejności dni treningowych. Zostały one tak dobrane aby dać Twoim mięśniom czas niezbędny na regenerację.

Pamiętaj, że aby trening był skuteczny bardzo ważna jest regularność oraz konsekwencja. Dzięki swojej sumienności, szybko zobaczysz pierwsze efekty swojego treningu, będą one doskonałą motywacją do dalszych starań w osiągnięciu swojego celu.

Ważne wskazówki do treningu siłowego:

1. Zakres ruchu mięśni powinien być pełny
2. Ruchy muszą być powolne i kontrolowane
3. Ostateczne powtórzenie powinno być bliskie Twojemu wyczerpaniu

Dzień I – Trening mięśni pleców i ramion

Rozgrzewka			
Ćwiczenia kardio	10 minut (bieżnia, rower, skakanka itp.)		
Ćwiczenia rozgrzewające	Skłony boczne tułowia		
Brzuch	Seria 1	Seria 2	Seria 3
Skłony tułowia na ławce skośnej	15x	15x	15x
Siady ze skrętem tułowia	15x	15x	15x
Unoszenie kolan wisząc na drążku	15x	15x	15x
Plecy	Seria 1	Seria 2	Seria 3
Ćwiczenia rozgrzewające	Siad kłęczny		
Ciąganie linki wyciągu pionowego szerokim nachwytem	20x	16x	14x
Przyciąganie linki wyciągu poziomego	20x	16x	14x
Unoszenie barków ze sztangą	20x	16x	14x
Ramiona	Seria 1	Seria 2	Seria 3
Ćwiczenia rozgrzewające			
Wyciskanie sztangielek na siedząco	20x	16x	14x
Unoszenie hantli boczne stojąc (standing lateral raises)	20x	16x	14x
Unoszenie hantli boczne w opadzie	20x	16x	14x

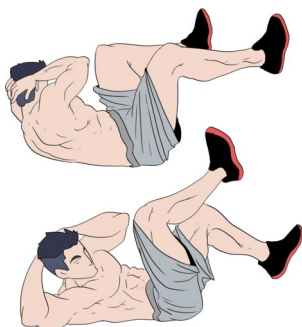
Brzuch:

Skłony tułowia na ławce skośnej



1. Usiądź na ławce i zaczeep swoje stopy o wałek - Twoja pozycja musi być niezachwiana.
2. W czasie opuszczania się w tył na ławce , nie odginaj się całkowicie do tyłu i nie kładź głowy na ławce. Unikniesz w ten sposób kontuzji kręgosłupa.
3. Pamiętaj, że mięśnie brzucha muszą być spięte, nie wolno ich rozluźniać w trakcie wykonywania ćwiczenia.
4. **Głowa jest lekko przyciągnięta do tułowia** i nie można jej odchyłać do tyłu.

Siady ze skrętem tułowia



1. Połóż się na plecach ze stopami płasko na ziemi i zgiętymi kolanami. Możesz położyć ręce skrzyżowane na klatce piersiowej.
2. Następnie unosz do góry tułów w kierunku kolan odrywając tylko łopatki od podłoża.
3. Następnie wykonaj lekki skręt tułowia tak by twój łokieć wskazywał w kierunku kolana.
4. Przytrzymaj taką pozycję przez 2 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej.
5. Ciekawym dodatkiem do tego ćwiczenia jest unoszenie przeciwległego do ręki kolana wraz ze skrętem tułowia.

Porady

Jeśli twoje ręce są z tyłu głowy, ćwiczenie staje się trudniejsze. Pamiętaj że ręce znajdujące się z tyłu głowy nie powinny pomagać w podnoszeniu głowy w trakcie wykonywania ćwiczenia, gdyż może prowadzić to do kontuzji.

Unoszenie nóg wisząc na drążku



1. Ćwiczenie jest wykonywane w pozycji wiszącej, Jeśli drążek nie jest na tyle wysoki, aby w pełni wyprostować nogi, zegnij lekko kolana.
2. Podnieś nogi do góry, by tworzyły kąt 90 stopni z twoim tułowiem, starając się utrzymać je prosto.
3. Zatrzymaj się na 1 sekundę, a następnie powoli obniż je do położenia początkowego.

Porady

Na początku ćwiczenie może być trudne – wtedy wykonaj mniej powtórzeń, a po jakimś czasie ćwiczenie stanie się znacznie łatwiejsze lub zacznij od ułatwionej wersji tego ćwiczenia:



Ciąg dalszy planu treningowego na ten i kolejne dni dostępny jest w pełnej wersji planu treningowego dostępnego w serwisie SuperTrening.net