

SIŁA - PROGRAM TRENINGOWY NR 2

TRENING SIŁY – TRENING WSTĘPNEJ ADAPTACJI

- trening poprzedzamy krótką rozgrzewką około 5-10 min (ćw. ogólnorozwojowe, wymachy, skłony, pompki, pajacyki, bieg bokserski itp.)
- 3 treningi w tygodniu (np. wtorek, czwartek, sobota - trening siły izometrycznej- stabilizacja)
- 2 treningi w tygodniu(srode i piątek trening biegowy)
- trening biegowy)
- po ćwiczeniach stabilizacyjnych wykonujemy :
- 3 x 15 powt. - pełny przysiad z ramionami w górze (stopy pełne na podłodze)
- 3 x 10 powt. - pompki (ramiona ustawione wąsko)
- 3 x 20 powt. - brzuszki (skośne, stopy na podłożu, nogi zgięte w kolanach !!!)
- 2 x 10 powt. - wypad nogi w przód i powrót do postawy (10 prawa i 10 lewa noga)
- 3 x 10 powt. - triceps na ławce
- 3 x 20 powt. - brzuszki (nogi zgięte w kolanach - dynamiczne scyzoryki)

TRENING SIŁY IZOMETRYCZNEJ (STABILIZACJA)

- trening składa się z 6 ćwiczeń stabilizacyjnych
- wersję treningu zaznaczoną kolorem zielonym wykonujemy na przemian z wersją zaznaczoną kolorem czarnym (jeden trening - zielony, kolejny - czarny)

Program stabilizacyjny I

Ćwiczenie 1- plecy, ramiona, pośladki



Pozycja wyjściowa

- pozycja na brzuchu
- ramiona i nogi wyprostowane
- patrzeć w ziemię

Wykonanie ćwiczenia

- górną część ciała oraz ramiona i nogi lekko unieść
- na zmianę szybko podnosić jedną nogę i przeciwległe ramię

Obciążenie

- 3x20 sekund

Kombinacje

- górną część ciała, ramiona oraz nogi, które są w rozkroku lekko podnieść, ramiona blisko przy ciele na zmianę przyciągać do bioder
- 3x 20 sekund

Ćwiczenie 2- brzuch, biodra, ramiona



Pozycja wyjściowa

- pozycja na plecach
- nogi zgięte w kolanach w powietrzu, uda pionowo do podłoża

Wykonanie ćwiczenia

- ręce przyciskać coraz mocniej do kolan, górną część ciała napiąć, rozluźnić, i ponownie napiąć
- głowy nie kłaść, następnie napiąć i rozluźnić

Obciążenia

- 3x20 sekund

Kombinacje

- górną część ciała ponownie powoli napinać i rozluźniać
- wyprostowane ramiona po obydwu stronach prowadzić prostopadle do ud
- 3x20 sekund

Ćwiczenie 3- tułów, nogi, ramiona



Pozycja wyjściowa

- podpór na przedramionach
- brzuchem w dół
- wyprostowane nogi oprzeć na palcach stóp

Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść, aż ciało będzie wyprostowane, nogi na zmianę podnosić, pięty naciskać do tyłu

Obciążenia

- 10 sekund na każdą nogę,
- łącznie 4 powtórzenia

Kombinacje

- palce nóg napięte, obszerne krążenia podniesionej stopy
- 10 sekund na każdą nogę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 4- tułów, nogi, ramiona



Pozycja wyjściowa

- podpór na przedramieniu w pozycji na boku
- nogi wyprostowane, patrzeć przed siebie
- miednicę lekko wypiąć do przodu, drugie ramię położyć na biodrze

Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść- tak żeby ciało było wyprostowane, napiąć czubki palców

Obciążenia

- 15 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Kombinacje

- biodra podnieść, nogą zewnętrzną lekko poruszać góra dół (około 1 długości stopy), spokojne wykonanie ruchów
- 15 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 5- pośladki, tylna część uda, plecy



Pozycja wyjściowa

-pozycja na plecach, nogi zgięte w kolanach i stopy podarte tylko na piętach
-ramiona położyć obok ciała, dłonie skierowane w górę

Wykonanie ćwiczenia

- **biodra podnieść, jednocześnie jedną nogę zgiętą w kolanie podnieść**
palce napięte, następnie zarówno nogę jak i biodro położyć na podłożu

Obciążenia

-15 sekund na każdą stronę
-łącznie 4 powtórzenia

Kombinacja

-nogę zgiętą w kolanie najpierw podnieść, potem wyprostować w powietrzu i szerokim ruchem opuszczać („jazda rowerkiem”)
-15 sekund na każdą stronę
-łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 6- pośladki, plecy, tylna część uda



Pozycja wyjściowa

-klęk w podporze na przedramionach
-stopy oparte na palcach
uda pionowo do podłoża

Wykonanie ćwiczenia

-obydwa kolana lekko podnieść, patrzeć w dół,
plecy wyprostowane

Obciążenia

-pozycję utrzymać 20 s
-łącznie 3 powtórzenia

Kombinacje

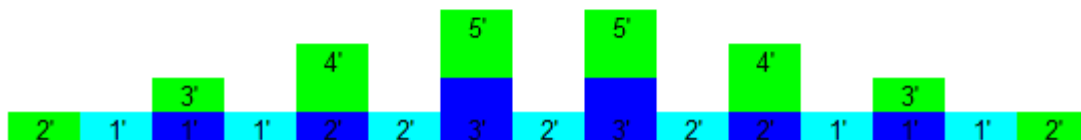
- po podniesieniu obydwu kolan jedną nogę podnieść, podeszwą w stronę sufitu, kolano pozostaje zgięte, plecy prosto
-15 sekund na każdą stronę
-łącznie 4 powtórzenia

Trening biegowy (dwa razy w tygodniu)

Trening XI 5'-5'-8x(30"+1'+1')-5'-5'



Trening XII 2'-4'-6'-8'-8'-6'-4'-2'



- kolor niebieski to tempo spokojne - szybszy trucht
- kolor zielony to tempo szybsze ale umiarkowane (na 60 - 70 %)
- kolor błękitny to marsz
- kolor żółty to 30 sekundowe odcinki biegowe na 90% (ok 200 m)