

MĘŻCZYŹNI – PROGRAM SIŁOWY cz.2

DZIEŃ 4 – SIŁA ŚCIĘGIEN

Po wykonaniu całej serii ćwiczeń zmień ćwiczącą nogę.

Podczas ćwiczeń cały czas utrzymuj podniesioną nogę.

- połóż się bokiem, unieś jedną nogę do góry, przytrzymaj, policz do 10 [hold]
- połóż się bokiem podnoś i opuszczaj nogę [side leg raises]
- połóż się bokiem przenoś nogę w przód i w tył [straight leg swings]
- połóż się bokiem unieś nogę, wykonuj imitację szybkich kopnięć nogą np. piłki [fast kicks]
- połóż się bokiem unieś nogę, wykonuj imitację wolnych kopnięć nogą np. piłki [slow kicks]

DZIEŃ 5 – NOGI

Dwie minuty przerwy między seriami

- przysiady [squats]
- w pozycji stojąc, unoś raz jedną, raz drugą nogę w bok [side leg raises]
- z pozycji stojąc wykonaj wykrok w przód do klęku na jednym kolanie, raz jedną nogą i raz drugą nogą na zmianę [lunges]
- w klęku podpartym, unieś utrzymując ugiętą w kolanie jedną nogę, to samo drugą [leg extensions]
- w podporze przodem unoś w górę prostą nogę, potem to samo drugą na zmianę [plank leg raises]
- w podporze przodem przenoś zgiętej nogi w przód, powrót, raz jedna, raz druga noga [slow climbers]

DZIEŃ 6 – BRZUCH I GÓRNA CZĘŚĆ CIAŁA

Dwie minuty przerwy między seriami

- podpór przodem na ugiętych w łokciach rękach [elbow plank]
- podpór przodem na ugiętych w łokciach rękach, podnoszenie w górę raz jednej wyprostowanej nogi, raz drugiej wyprostowanej nogi [raised leg elbow plank]
- podpór przodem na wyprostowanych rękach [plank]
- podciąganie się trzymając drążek w nachwycie (można na futrynie drzwi) [pull-ups] ćwiczenie wykonujemy tyle ile zdołamy, do odmowy mięśniowej