

CROSSFIT

Ćwiczenia wykonujemy x3 serie od 6-10 powtórzeń bez przerwy między seriami, do 5 min maksymalnie przerwa między ćwiczeniami.

50%-60% Ciężaru maksymalnego i Robimy 5-8 ćwiczeń w czasie jednego treningu ćwiczenia robimy na zmianę. Przed i po treningu zaleca się 10 min bieg na bieżni lub ćwiczenia na „areobach” i rozciąganie.

Kolejność dowolna.

1. Zrzut sztangi + pompki na zmianę po obu stronach sztangi.
 2. Przyciąganie sztangi do brzucha + wyciskanie hantli na skośnej ławce do góry + w pompce przyciąganie hantli do ciała.
 3. Brzuch przenoszenie piłki na stronę w pozycji siedzącej z nogami w powietrzu + drążek szeroko+ pompki z kłaśnięciem.
 4. Pompka na sztandze+ podrzut nóg do sztangi + zrzut + wyciskanie do góry (od klatki do góry)+wyciskanie zza barków +przysiad
1x2x3x4x5
- * ćwiczenie to wykonujemy w jednym podejściu zwiększając powtórzenia)
5. Wyrzut hantelki z pół przysiadu do góry nad głowę + wyciskanie sztangi leżąc
 6. Przysiad ze sztangą z przodu + drążek wąsko
 7. Wyciskanie hantli leżąc na ławce prostej(wycisk jedna ręką na zmianę)+ martwy ciąg
 8. Przysiad(sztanga z tyłu na barkach) + Wyciskanie hantli siedząc (barki)
 9. Przysiad ze sztangą na barkach + podrzut nad głowę sztangi +drążek (dowolny chwyt)
 10. podrzut sztangi (sztangę trzymamy na linii pasa i podzucamy ją nad głowę) + Drążek (szeroko nachwytem)+pompki + skoki na skrzynie
 11. Na prostej ławce wyciskanie hantli na zmianę + razem wyciskanie hantli na ławce prostej+ rzut piłki o ziemię+ pompka z kłaśnięciem+ rzut piłką .
 12. Wykroki z ciężarem nad głowę + skakanka 1 minuta
 12. przyciąganie hantli w pompce + linki TRX jedna noga (z pół przysiadu podskok)

W razie pytań pisać na fb lub dzwonić ;-)