



INDYWIDUALNY PLAN TRENINGOWY

W poniższym pliku znajduje się plan do indywidualnej pracy, czy go wykonasz i z jakim zaangażowaniem zależy tylko od Ciebie! Pamiętaj, że ćwiczysz dla siebie!

Trening składa się z 4 składowych:

- pompki x6
- brzuski x6
- przysiady x6
- czucie piłki x8

Pamiętaj o prawidłowej technice wykonania poszczególnych elementów – każde ćwiczenie posiada link do wskazówek oraz filmiki wyświetlane po kliknięciu w grafikę.

Jest to plan, który wierze, że wykonasz w ciągu zbliżających się dwóch tygodni, wolnych od zajęć szkolnych.

Treningi możesz wykonać wszystkie jednego dnia z kolejnym dniem wolnym lub podzielić w dowolnie wybrany dla siebie sposób np. po 2 elementy każdego dnia.

W razie pytań czy wątpliwości można dzwonić i pisać.

Każdy dodatkowy trening sprawia, że stajesz się lepszy!

„Moi koledzy mieli o wiele więcej talentu niż ja, strasznie mnie to denerwowało, że byli lepsi ode mnie, ale to sprawiło, że chciałem jeszcze bardziej walczyć, żeby być lepszy niż oni”

Frank Lampard

Imię i nazwisko ćwiczącego -

| Ćwiczenie | Minimalna ilość treningów |
|---|---------------------------|
| Pompki | 6 |
| Brzuski | 6 |
| Przysiady | 6 |
| Czucie piłki | 8 |
| Dodatkowe ćwiczenia (np. stabilizacja, core, rozciąganie itp.) | |

Indywidualny grafik treningów:

| Data: | Ćwiczenia | | | | |
|-------|-----------|---------|-----------|--------------|---------------------|
| | Pompki | Brzuski | Przysiady | Czucie piłki | Dodatkowe ćwiczenia |
| 12.03 | | | | | |
| 13.03 | | | | | |
| 14.03 | | | | | |
| 15.03 | | | | | |
| 16.03 | | | | | |
| 17.03 | | | | | |
| 18.03 | | | | | |
| 19.03 | | | | | |
| 20.03 | | | | | |
| 21.03 | | | | | |
| 22.03 | | | | | |
| 23.03 | | | | | |
| 24.03 | | | | | |
| 25.03 | | | | | |
| 26.03 | | | | | |
| 27.03 | | | | | |
| 28.03 | | | | | |

W tabelce zaznaczamy, w którym dniu wykonaliśmy dany trening.

Grafik treningów oddajemy do wglądu do dnia 01.04.2020r.

POMPKI

zasady - <http://www.100pompek.pl/jak-cwiczyc-pomпки>

| Dzień 1 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | | Dzień 4 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | |
|---|------------------|---|-------------------|
| seria 1 | 12 | seria 1 | 18 |
| seria 2 | 17 | seria 2 | 22 |
| seria 3 | 13 | seria 3 | 16 |
| seria 4 | 13 | seria 4 | 16 |
| seria 5 | max (minimum 17) | seria 5 | max (minimum 21) |
| Minimum 1 Dzień przerwy | | Minimum 1 Dzień przerwy | |
| Dzień 2 90 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | | Dzień 5 90 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | |
| seria 1 | 14 | seria 1 | 20 |
| seria 2 | 19 | seria 2 | 25 |
| seria 3 | 14 | seria 3 | 20 |
| seria 4 | 14 | seria 4 | 20 |
| seria 5 | max (minimum 19) | seria 5 | max (minimum 23) |
| Minimum 1 Dzień przerwy | | Minimum 1 Dzień przerwy | |
| Dzień 3 120 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | | Dzień 6 120 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | |
| seria 1 | 16 | seria 1 | 23 |
| seria 2 | 21 | seria 2 | 28 |
| seria 3 | 15 | seria 3 | 22 |
| seria 4 | 15 | seria 4 | 22 |
| seria 5 | max (minimum 21) | seria 5 | max (minimum 25) |
| Minimum 2 dni przerwy | | Minimum 2 dni przerwy | |

Przykład: Jeśli POMPKI - Dzień 1 wykonałeś w poniedziałek, to we wtorek pompek nie robisz (minimum 1 dzień przerwy), POMPKI – Dzień 2 wykonasz w środę.

BRZUSZKI zasady wykonania:

<http://www.miesniebrzucha.pl/miesnie-brzucha-cwiczenia/zasady-cwiczenia-miesni-brzucha>

| Dzień 1 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | | Dzień 4 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | |
|---|------------------|---|------------------|
| seria 1 | 11 | seria 1 | 12 |
| seria 2 | 14 | seria 2 | 14 |
| seria 3 | 14 | seria 3 | 14 |
| seria 4 | 11 | seria 4 | 13 |
| seria 5 | 11 | seria 5 | 13 |
| seria 6 | max (minimum 15) | seria 6 | max (minimum 15) |
| Dzień 2 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | | Dzień 5 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | |
| seria 1 | 12 | seria 1 | 12 |
| seria 2 | 14 | seria 2 | 15 |
| seria 3 | 14 | seria 3 | 15 |
| seria 4 | 12 | seria 4 | 13 |
| seria 5 | 12 | seria 5 | 13 |
| seria 6 | max (minimum 15) | seria 6 | max (minimum 15) |
| Dzień 3 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | | Dzień 6 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | |
| seria 1 | 12 | seria 1 | 12 |
| seria 2 | 14 | seria 2 | 15 |
| seria 3 | 14 | seria 3 | 15 |
| seria 4 | 13 | seria 4 | 13 |
| seria 5 | 13 | seria 5 | 13 |
| seria 6 | max (minimum 14) | seria 6 | max (minimum 17) |

PRZYSIADY

poprawna technika - <http://www.miesnienog.pl/poprawny-przysiad>

| Dzień 1 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | | Dzień 4 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | |
|--|------------------|--|------------------|
| seria 1 | 16 | seria 1 | 20 |
| seria 2 | 16 | seria 2 | 20 |
| seria 3 | 16 | seria 3 | 18 |
| seria 4 | 18 | seria 4 | 18 |
| seria 5 | max (minimum 10) | seria 5 | max (minimum 22) |
| Minimum 1 dzień przerwy | | Minimum 1 dzień przerwy | |
| Dzień 2 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | | Dzień 5 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | |
| seria 1 | 16 | seria 1 | 22 |
| seria 2 | 14 | seria 2 | 22 |
| seria 3 | 14 | seria 3 | 18 |
| seria 4 | 18 | seria 4 | 18 |
| seria 5 | max (minimum 18) | seria 5 | max (minimum 22) |
| Minimum 1 dzień przerwy | | Minimum 1 dzień przerwy | |
| Dzień 3 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | | Dzień 6 60 sekund pomiędzy seriami (lub więcej) | |
| seria 1 | 18 | seria 1 | 22 |
| seria 2 | 18 | seria 2 | 22 |
| seria 3 | 16 | seria 3 | 20 |
| seria 4 | 16 | seria 4 | 20 |
| seria 5 | max (minimum 18) | seria 5 | max (minimum 24) |
| Minimum 2 dni przerwy | | Minimum 2 dni przerwy | |





Czucie piłki

coerver[®]
COACHING

1



2



3



4





Czucie piłki

coerver[®]
COACHING

5



6



7



8





DODATKOWE PROPOZYCJE

coerver[®]
COACHING

coerver[®] TV
COACHING

