

CVIČENÍ S ČINKAMI 2.ČÁST

Doplňky stravy: 30minut před tréninkem L-carnitin

Zahřátí: min. 10minut

Jízda na rotopedu, 65-75%maxTF

Rozcvičení: cca 4minuty dynamický strečink

Trup: - kroužení celým trupem

- rotace trupu do stran s rozpažením

Paže: - kroužení pažemi, nahoru, dozadu, dolů, dopředu

- kmitání pažemi do stran

Posilovací část: cca 53minut (po každé sérii následují 2minuty odpočinku)

Záda: - rozpažování s jednoručkami v leže na břicho na lavici 3x 12op

- zdvihání jednoruček v leže na břicho na lavici 3x 12op

Ramena: - předpažování s jednoručkami, střídavě 3x 12op

- rozpažování s jednoručkami, střídavě 3x 12op

Bicepsy: - bicepsový zdvih s jednoručkami v sedě, střídavě 3x 12op

- izolovaný bicepsový zdvih přes koleno s jednoručkou 3x 12op

Aerobní část: min. 30minut

Jízda na rotopedu, 65-75%maxTF

Protahování: cca 10minut statický strečink

Záda: - předklon v tureckém sedu s chodidly k sobě 2x 30s

- předklon v tureckém sedu s rotací 2x 30s

Ramena: - tah za loket v předpažení pokrčmo 2x 30s

- tah za zápěstí za zády 2x 30s

Bicepsy: - vnější rotace v zapažení 2x 30s

- vnitřní rotace v zapažení 2x 30s

Doplňky stravy: do 30minut po tréninku proteinový koktejl 65-80%

Informace k cvičebnímu plánu naleznete na našich internetových stránkách pod záložkou Cvičení, v sekci Fitness.

Podrobný popis většiny cviků naleznete v knize Tvarování těla.

