

# POWRÓT DO SIŁOWNI

**OKRES WAKACYJNEGO WYPOCZYNKU JUŻ ZA NAMI!**

**Zachęcamy i zapraszamy do powrotu na Siłownię . Nie wiesz jak zacząć, nie umiesz ćwiczyć ? Przygotowaliśmy dla Ciebie programy treningowe.**

**Pomożemy Ci : zbudować muskulaturę, ukształtować sylwetkę oraz zredukować tkankę tłuszczową. Wszystko pod okiem wykwalifikowanego personelu, niezależnie od twojego stażu treningowego, wieku czy też możliwości fizycznych.**

**Dostępne programy treningowe:**

- KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI (DLA POCZĄTKUJĄCYCH)**
- WZMACNIANIE I POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ (DLA POCZĄTKUJĄCYCH)**
- REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ (DLA POCZĄTKUJĄCYCH)**
- BUDOWA MASY MIĘŚNIOWEJ (DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH)**
- KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI I REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ (DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH)**

**PONADTO ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W TRENINGACH SEKCJI SIŁOWANIA NA RĘKĘ ORAZ TRÓJBOJU SIŁOWEGO.**

**Dla wszystkich klubowiczów udostępniamy raz w miesiącu darmowa analizę składu ciała, która pomaga w monitorowaniu osiągniętych wyników rekompozycji składu ciała.**

**poniedziałek - piątek - 7:00 - 21:30**

**sobota - 10:00 - 16:00**



**FITKARLINO**  
GYM & REHABILITATION

**570 990 747**



# PROGRAM TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH ,

## CEL -

### KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI

NR. URZĄDZENIA	NAZWA ĆWICZENIA I PARTIA CIAŁA	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ
4	(BIEŻNIA) ROZGRZEWKA 5-10MIN	PRĘDKOŚĆ 4-8
16	(CZWOROGŁOWY UDA) prostowanie nóg na maszynie	4 SERIE / 10-15 powtórzeń z progresją obciążeniową
1	(CZWOROGŁOWY UDA + POŚLADKI) wypychanie na maszynie	4 SERIE / 10-12 powtórzeń z progresją obciążeniową
11	(KLATKA PIERSIOWA) wyciskanie na maszynie	4 SERIE / 10-12 powtórzeń z progresją obciążeniową
10	(KLATKA PIERSIOWA) rozpiętki na maszynie	4 SERIE / 10-12 powtórzeń z progresją obciążeniową
9	(NAJSZERSZY GRZBIETU) ściąganie linki wyciągu górnego do klatki piersiowej	4 SERIE / 10-12 powtórzeń z progresją obciążeniową
2	(NAJSZERSZY GRZBIETU) ściąganie drążka wyciągu górnego do ud w pozycji stojącej	4 SERIE / 10-12 powtórzeń z progresją obciążeniową
14	(BARKI) wyciskanie hantli w górę siedząc na ławce	4 SERIE / 10-12 powtórzeń z progresją obciążeniową
14	(BICEPS) uginanie ramion z hantlami siedząc na przemian prawa/lewa ręka	4 SERIE / 10-12 powtórzeń z progresją obciążeniową
2	(TRICEPS) prostowanie ramion na wyciągu w dół ; łokcie nieruchomo przyciśnięte do tułowia - pracuje samo przedramię - pozycja stojąca	4 SERIE / 10-12 powtórzeń z progresją obciążeniową
20	(BRZUCH) spięcia mięśni brzucha na maszynie	5 SERII / 12-15 powtórzeń z progresją obciążeniową
4	(BIEŻNIA) wyrównanie tętna	5-10 min / prędkość 4-8

# PROGRAM TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH ,

## CEL - WZMACNIANIE I POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

NR URZĄDZENIA	NAZWA ĆWICZENIA I PARTIA CIAŁA	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ
4	ROZGRZEWKA (BIEŻNIA)	5-10 MIN / PRĘDKOŚĆ 4-10
16	(CZWOROGŁOWY UDA) prostowanie na maszynie	3 SERIE / 10-15 powtórzeń, pow. Progresja obciążeniowa
17	(ODWODZICIEL UDA) odwodzenie nóg na maszynie	3 SERIE / 10-15 powtórzeń, pow. Progresja obciążeniowa
18	(PRZYWODZICIEL UDA) przywodzenie nóg na maszynie	3 SERIE / 10-15 powtórzeń, pow. Progresja obciążeniowa
1	(CZWOROGŁOWY UDA) wypychanie nóg na maszynie	3 SERIE / 10-15 powtórzeń, pow. Progresja obciążeniowa
11	(KLATKA PIERSIOWA) wyciskanie na maszynie	3 SERIE / 10-15 powtórzeń, pow. Progresja obciążeniowa
9	(NAJSZERSZY GRZBIETU) ściąganie linki wyciągu górnego do klatki piersiowej	3 SERIE / 10-15 powtórzeń, pow. Progresja obciążeniowa
5	(ORBITREK) cardio	5 min
3	(ROWEREK) cardio	5 min
4	(BIEŻNIA) interwał, zmiana tempa(szybciej , wolniej), prędkość wg możliwości	10min/zmiana tempa co minutę

# PROGRAM TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH , CEL - WZMACNIANIE I POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

NR URZĄDZENIA	NAZWA ĆWICZENIA I PARTIA CIAŁA	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ
4	(BIEŻNIA) rozgrzewka	5-10 min / prędkość 4-8
20	(MIĘŚNIE BRZUCHA) spięcia mięśni brzucha na maszynie	5 SERII / 15-20 powtórzeń
16	(MIĘŚNIE CZWOROGŁOWY UDA) prostowanie nóg na maszynie	5 SERII / 15-20 powtórzeń (średnie obciążenie)
11	(KLATKA PIERSIOWA) wyciskanie na maszynie	5 SERII / 15-20 powtórzeń (średnie obciążenie)
9	(MIĘŚNIE NAJSZERSZEGO GRZBIETU) ściąganie linki wyciągu górnego do klatki piersiowej	6 SERII / 15-20 powtórzeń (średnie obciążenie)
5	(ORBITREK) interwał, tempo naprzemiennie szybciej/wolniej	zmiana tempa co minutę / 5-10 min
3	(ROWEREK) interwał , tempo naprzemiennie wolniej/szybciej	zmiana tempa co minutę / 5-10 min
4	(BIEŻNIA) interwał, tempo naprzemiennie szybciej wolniej	5-10 min / prędkość 4-6 i 8-10 / zmiana tempa co minutę
4	(BIEŻNIA - USPOKOJENIE ORGANIZMU)	3-5 min / tempo 4-6

# TRENING DLA ŚREDNIOZAWANSOWANYCH - CEL : BUDOWA MASY MIĘŚNIOWEJ / TRENING TYPU SPLIT 3 DO 5 RAZY W TYGODNIU

**dzień 1 - KLATKA PIERSIOWA, BICEPS, PRZEDRAMIĘ**

<b>NR URZĄDZENIA</b>	<b>NAZWA ĆWICZENIA I PARTIA CIAŁA</b>	<b>ILOŚĆ POWTÓRZEŃ</b>
15	(KLATKA PIERSIOWA) akton środkowy; wyciskanie sztangi na ławce prostej	<b>ROZGRZEWKA + 4 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa</b>
14 + 8	(KLATKA PIERSIOWA) akton górny; wyciskanie sztangi na ławce skośnej (skos dodatni)	<b>4 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa</b>
14	(KLATKA PIERSIOWA) akton środkowy; rozpietki hantlami na ławce prostej	<b>3 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa</b>
14	(KLATKA PIERSIOWA) akton górny; rozpietki hantlami na ławce skośnej (skos dodatni )	<b>3 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa</b>
<b>SZTANGA PROSTA</b>	<b>BICEPS - uginanie ramion ze sztangą stojąc</b>	<b>1 SERIA ROZGRZEWKOWA , 3 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa</b>
<b>14 I HANTLE</b>	<b>BICEPS - uginanie ramion z hantlami siedząc na ławce (lekki skos) naprzemiennie</b>	<b>3 SERIE / 8-10 POWTÓRZEŃ na rękę , pow. Progresja obciążeniowa</b>
<b>HANTLE</b>	<b>BICEPS - uginanie ramion z hantlami; chwyt młotkowy nprzemiennie prawa/lewa ręka</b>	<b>3 SERIE / 8-10 POWTÓRZEŃ na rękę , pow. Progresja obciążeniowa</b>
12	<b>BICEPS - uginanie ramion na modlitewnikuu</b>	<b>3 SERIE / 8-10 POWTÓRZEŃ na rękę , pow. Progresja obciążeniowa</b>
<b>SZTANGA PROSTA</b>	<b>PRZEDRAMIONA - uginanie nadgarstków stojąc ze sztangą, chwyt za plecami (nadchwyt)</b>	<b>4 SERIE do upadku mięśniowego</b>

# TRENING DLA ŚREDNIOZAWANSOWANYCH - CEL : BUDOWA MASY MIĘŚNIOWEJ / TRENING TYPU SPLIT 3 DO 5 RAZY W TYGODNIU

dzień 2 - NAJSZERSZY GRZBIETU, TRICEPS, BRZUCH

NR URZĄDZENIA	NAZWA ĆWICZENIA I PARTIA CIAŁA	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ
8 LUB 19	(PLECY) podciąganie na drążku	4 SERIE / 8 - wg. Możliwości, 19 - 10 do 12 powtórzeń
22	(PLECY) wiosłowanie półsztangą	3 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
SZTANGA PROSTA	(PLECY) wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia	3 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
14	(PLECY) przyciąganie ciężarka w podporze na ławce prostej jedną ręką naprzemiennie prawa/lewa	3 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
9	(PLECY) ściągnięcie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej	4 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
14	(TRICEPS) wyciskanie francuskie hantlem jednorącz zza głowy siedząc na ławce	3 SERIE / 8-10 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
14	(TRICEPS) wyciskanie francuskie zza głowy leżąc na ławce prostej	3 SERIE / 8-10 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
2 LUB 9	(TRICEPS) prostowanie ramion na wyciągu	3 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
15	(BRZUCH) skłony tułowia na ławce	3 SERIE / 15 POWTÓRZEŃ
8	(BRZUCH) podciąganie kolan do klatki piersiowej wisząc na rękawach lub na drążku	3 SERIE / 10-15 POWTÓRZEŃ
2	(BRZUCH) skłony Allachy	4 SERIE / 10-15 POWTÓRZEŃ

# TRENING DLA ŚREDNIOZAWANSOWANYCH - CEL : BUDOWA MASY MIĘŚNIOWEJ / TRENING TYPU SPLIT 3 DO 5 RAZY W TYGODNIU

## dzień 3 - NOGI, BARKI, KAPTURY

NR URZĄDZENIA	NAZWA ĆWICZENIA I PARTIA CIAŁA	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ
16	(NOGI) prostowanie nóg na maszynie	4 SERIE / 10-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
8	(NOGI) przysiady ze sztangą	3 SERIE / 10-12 POWTÓRZEŃ, pow. Progresja obciążeniowa
1	(NOGI) wypychanie nóg na maszynie	3 SERIE / 10-12 POWTÓRZEŃ, pow. Progresja obciążeniowa
SZTANGA	(NOGI) martwy ciąg na nogach prostych	3 SERIE / 10-12 POWTÓRZEŃ, pow. Progresja obciążeniowa
1	(ŁYDKI) spięcia na palce na maszynie	4 SERIE / 10-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
HANTLE	(BARKI) wznosy hantli bokiem stojąc lub siedząc	3 SERIE / 10-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
14	(BARKI) wyciskanie hantli w górę siedząc na ławce	4 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
10	(BARKI) odwodzenie ramion w tył na maszynie	4 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa
HANTLE	(KAPTURY) sztruksy z hantlami	4 SERIE / 8-12 POWTÓRZEŃ pow. Progresja obciążeniowa