



**TRENER  
PERSONALNY**  
MAGDALENA BABIŃSKA  
*- plan treningowy -*



## OPIS I ZASADY PLANU TRENINGOWEGO

1. Twój plan treningowy jest zbudowany na zasadach treningu FBW (treningu całego ciała).
2. Między jednostkami treningowymi zachowaj co najmniej dzień przerwy. Przykład w przypadku trenowania 3 razy w tygodniu: TRENING A (poniedziałek), TRENING B (środa), TRENING A (piątek) -> TRENING B (poniedziałek) itd.
3. Pamiętaj, aby przed każdym treningiem wykonać prawidłową rozgrzewkę, której przykład znajdziesz na jednym z filmów na mojej facebookowej stronie. Najpierw zwiększenie temperatury ciała, później dynamiczne rozciąganie, aktywizacja i mobilizacja.
4. Podana liczba serii jest liczbą serii właściwych, dlatego przed rozpoczęciem każdego ćwiczenia wykonaj jedną lub dwie serie rozgrzewkowe bez obciążenia lub z małym obciążeniem.
5. Zalecam stworzenie dzienniczka treningowego, aby z treningu na trening stawiać sobie nowe wyzwania i obserwować swoje postępy (przy wykupieniu współpracy online, tworzę go ja, w formacie Microsoft Excel .xlsx - a po wrzuceniu go na „Dysk Google” mamy pełny i ciągły podgląd na uzyskane wyniki).
6. Ilość powtórzeń: MAX oznacza, wykonanie ćwiczenia w maksymalnej ilości powtórzeń przy całkowicie POPRAWNEJ technice.
7. Przerwa między seriami powinna wynieść od 60 do 90 sekund (do unormowania oddechu).
8. Ciężar dobierz w taki sposób, abyś była w stanie wykonać poprawnie podaną liczbę serii i powtórzeń jednocześnie czując lekkie zmęczenie.
9. Jeśli masz wątpliwości, co do swojej techniki – nagraj się i skontaktuj się ze mną poprzez wiadomość email. Pomogę, powiem, co jest w porządku, co i jak można jeszcze poprawić, dokładnie opiszę technikę.
10. Ćwiczenia wykonuj w spokojnym tempie. Wydłużaj czas, w którym rozluźniasz mięsień. Pomagaj sobie prawidłowym oddechem – wydech podczas spięcia mięśni, wdech podczas ich rozluźnienia.
11. Dokładny opis tempa i doboru obciążenia oferuję przy zakupie planu treningowego.
12. Najważniejsza jest technika wykonywanych ćwiczeń. Lepiej zrobić mniejszą ilość powtórzeń poprawnie niż starać się na siłę wykonać wszystkie jednocześnie tracąc, na jakości ćwiczeń. Jeśli czujesz jakikolwiek dyskomfort lub ból podczas ćwiczeń, od razu zaprzestań ich wykonywania. Nie biorę odpowiedzialności za powstałe kontuzje na wskutek wykonywania poniższego planu treningowego, ponieważ nie jestem obecna podczas ćwiczeń.



## PLAN TRENINGOWY (SIŁOWNIA)

### TRENING A

| NR | NAZWA ĆWICZENIA   | LINK DO TECHNIKI  | LICZBA SERII | LICZBA POWTÓRZEŃ | UWAGI   |
|----|---|---|--------------|------------------|---|
| 1. | PRZYSIAD ZE SZTANGĄ NA BARKACH                                  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nnk9KItK938">https://www.youtube.com/watch?v=nnk9KItK938</a> | 4            | 10               | zwróć uwagę na poprawne ustawienie kręgosłupa w każdej fazie wykonywania ćwiczenia        |
| 2. | HIP THRUST  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ezeQkeQWMPM">https://www.youtube.com/watch?v=ezeQkeQWMPM</a> | 4            | 10               | kolano ustaw nad piętą  |
| 3. | ŚCIĄGANIE DRAŻKA WYCIĄGU GÓRNEGO W SIADZIE SZEROKIM UCHWYTEM    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hC06YYeMMWQ">https://www.youtube.com/watch?v=hC06YYeMMWQ</a> | 4            | 10               | ramiona ustaw nachwytem delikatnie szerzej niż barki, ale nie na całą szerokość drążka    |
| 4. | WYCISKANIE SZTANGIELEK W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ              | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P1Qv-oXczxs">https://www.youtube.com/watch?v=P1Qv-oXczxs</a> | 4            | 10               | zwróć uwagę na prawidłowe ustawienie łokci – kąt 45 st. (nie powinny być na linii barków) |
| 5. | WYCISKANIE SZTANGIELEK SIEDZĄC                                  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XhCtAly3Kj0">https://www.youtube.com/watch?v=XhCtAly3Kj0</a> | 3            | 12               | łokcie ustaw delikatnie z przodu  |
| 6. | UGINANIE RAMION ZE SZTANGIELKAMI STOJĄC ZE SKRĘTEM (NADGARSTKA) | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1ldQyaVmCMo">https://www.youtube.com/watch?v=1ldQyaVmCMo</a> | 3            | 12               | zwróć uwagę na prawidłową postawę, „podwinięcie miednicy” i aktywny brzuch                |
| 7. | WYCISKANIE FRANCUSKIE SZTANGIELKI OBURĄCZ, SIEDZĄC              | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IRJz0tqLlpk">https://www.youtube.com/watch?v=IRJz0tqLlpk</a> | 3            | 12               | wykonuj pełen zakres ruchu, trzymając łokcie jak najbliżej głowy                          |



## TRENING B

| NR | NAZWA ĆWICZENIA   | LINK DO TECHNIKI  | LICZBA SERII | LICZBA POWTÓRZEŃ | UWAGI  |
|----|---|---|--------------|------------------|--|
| 1. | PRZYSIAD BUŁGARSKI  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YWrYW3xD3Hw">https://www.youtube.com/watch?v=YWrYW3xD3Hw</a>                   | 4            | 10               | kolanem postaraj się zejść jak najniżej  |
| 2. | UGINANIE NÓG W LEŻENIU NA MASZYNIE                                  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DVqtYBoYyO0">https://www.youtube.com/watch?v=DVqtYBoYyO0</a>                   | 4            | 10               | nie dopuszczaj do przeprostu nóg   |
| 3. | WIOSŁOWANIE SZTANGIELKĄ W OPADZIE TUŁOWA                            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vR61_1Js4Wg">https://www.youtube.com/watch?v=vR61_1Js4Wg</a>                   | 4            | 10               | hantel postaraj się kierować do biodra, a nie do brzucha                       |
| 4. | ROZPIĘTKI HANTLAMI W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ                      | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pzqz8lmV5TM&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=pzqz8lmV5TM&amp;t=4s</a> | 4            | 10               | ramiona przez cały ruch delikatnie ugięte                                      |
| 5. | UNOSZENIE SZTANGIELEK BOKIEM  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=exrfUnyZ_ew">https://www.youtube.com/watch?v=exrfUnyZ_ew</a>                   | 3            | 12               | dobierz odpowiednią dla siebie pozycję ramion                                  |
| 6. | UGINANIE PRZEDRAMION NA LINKACH WYCIĄGU DOLNEGO, PODCHWYTEM, STOJĄC | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jf2-ppnzl5Q">https://www.youtube.com/watch?v=jf2-ppnzl5Q</a>                   | 3            | 12               | zwróć uwagę na aktywną postawę ciała, postaraj się maksymalnie wyizolować ruch |
| 7. | PROSTOWANIE RAMION NA LINKACH WYCIĄGU GÓRNEGO, NACHYTEM, STOJĄC     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sAvmhbGzkSk">https://www.youtube.com/watch?v=sAvmhbGzkSk</a>                   | 3            | 12               | wykonaj pełen zakres ruchu ramion  |



## PLAN TRENINGOWY (ĆWICZENIA W DOMU)

### TRENING A

| NR | NAZWA ĆWICZENIA   | LINK DO TECHNIKI  | LICZBA SERII | LICZBA POWTÓRZEŃ | UWAGI  |
|----|---|---|--------------|------------------|--|
| 1. | PRZYSIAD ZE SZTANGIELKAMI LUB KETTLAMI                                | <a href="https://www.fabrykasily.pl/cwiczenia/czworoglowe-uda/przysiad-z-kettlami">https://www.fabrykasily.pl/cwiczenia/czworoglowe-uda/przysiad-z-kettlami</a>   | 4            | 10               | obciążenie utrzymuj na wysokości klatki piersiowej   |
| 2. | MOST BIODROWY W OPARCIU O ŁAWECZKĘ (SOFĘ)                             | <a href="https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/dwuglowe-uda/unoszenie-bioder-z-hantla-w-oparciu-o-laweczke">https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/dwuglowe-uda/unoszenie-bioder-z-hantla-w-oparciu-o-laweczke</a>   | 4            | 10               | kolano ustaw nad piętą   |
| 3. | ŚCIĄGANIE GUMY DO KLATKI PIERSIOWEJ                                   | <a href="https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/plecy/sciaganie-gumy-do-klatki-piersiowej">https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/plecy/sciaganie-gumy-do-klatki-piersiowej</a>   | 4            | 10               | gumę możesz zaczepić o zatrzaski drzwi balkonowe   |
| 4. | POMPKA Z PODPARCIEM KOLAN   | <a href="https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/cwiczenia-domowe/pompki-z-podparciem-kolan">https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/cwiczenia-domowe/pompki-z-podparciem-kolan</a>   | 4            | max              | aktywuj całe swoje ciało, ramiona ustaw delikatnie szerzej niż barki, postaraj się, aby łokieć nie był na linii barków |
| 5. | WYCISKANIE SZTANGIELEK SIEDZĄC  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XhCtAly3Kj0">https://www.youtube.com/watch?v=XhCtAly3Kj0</a>   | 3            | 12               | łokiec delikatnie do przodu  |
| 6. | UGINANIE RAMION Z HANTLAMI STOJĄC, PODCHWYTEM (ZE SKRĘTEM NADGARSTKA) | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1ldQyaVmCMo">https://www.youtube.com/watch?v=1ldQyaVmCMo</a>   | 3            | 12               | zwróć uwagę na prawidłową postawę, „podwinięcie miednicy” i aktywny brzuch   |
| 7. | PROSTOWANIE RAMION W OPADZIE TUŁOWIA                                  | <a href="https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/cwiczenia-dla-kobiet/triceps/prostowanie-ramion-z-hantlami-za-siebie-w-opadzie-tulowia">https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/cwiczenia-dla-kobiet/triceps/prostowanie-ramion-z-hantlami-za-siebie-w-opadzie-tulowia</a> | 3            | 12               | utrzymuj naturalne krzywizny kręgosłupa  |



## TRENING B

| NR | NAZWA ĆWICZENIA                     | LINK DO TECHNIKI  | LICZBA SERII | LICZBA POWTÓRZEŃ | UWAGI   |
|----|-------------------------------------|---|--------------|------------------|---|
| 1. | PRZYSIAD BUŁGARSKI ZE SZTANGIELKAMI | <a href="https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/czworoglowe-uda/przysiad-bulgarski-z-hantlami-wersja-dla-miesniaczworoglowego-uda">https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/czworoglowe-uda/przysiad-bulgarski-z-hantlami-wersja-dla-miesniaczworoglowego-uda</a> | 4            | 10               | kolanem postaraj się zejść jak najniżej podczas każdego powtórzenia |
| 2. | UGINANIE NÓG ZE SZTANGIELKAMI       | <a href="https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/dwuglowe-uda-posladki/uginanie-nog-z-hantla-w-lezeniu">https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/dwuglowe-uda-posladki/uginanie-nog-z-hantla-w-lezeniu</a>   | 4            | 10               | utrzymuj ciągłe napięcie, miej aktywny brzuch                       |
| 3. | WIOSŁOWANIE GUMĄ                    | <a href="https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/plecy/wioslowanie-guma">https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/plecy/wioslowanie-guma</a>   | 4            | 10               | wykonaj to ćwiczenie w siadzie prostym, gumę zaczep o palce stóp    |
| 4. | FLOOR PRESS                         | <a href="https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/klatka-piersiowa/floor-press">https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/klatka-piersiowa/floor-press</a>   | 4            | 10               | zwróć uwagę na prawidłowe ustawienie łokci                          |
| 5. | UNOSZENIE SZTANGIELEK BOKIEM        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=exrfUnyZ_ew">https://www.youtube.com/watch?v=exrfUnyZ_ew</a>   | 3            | 12               | dobierz odpowiednią pozycję dla siebie                              |
| 6. | UGINANIE RAMION Z GUMĄ              | <a href="https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/cwiczenia-dla-kobiet/biceps/uginanie-ramion-z-guma">https://www.fabrykasily.pl/atlas-cwiczen/cwiczenia-dla-kobiet/biceps/uginanie-ramion-z-guma</a>   | 3            | 12               | łokcie „przyklejone” do tułowia                                     |
| 7. | POMPKI W PODPORZE TYŁEM NA ŁAWECZCE | <a href="https://www.fabrykasily.pl/cwiczenia/dla-kobiet/natricsps/pomпки-w-podporze-tylem-na-laweczce">https://www.fabrykasily.pl/cwiczenia/dla-kobiet/natricsps/pomпки-w-podporze-tylem-na-laweczce</a>   | 3            | max              | wersja podstawowa – nogi ugięte, wersja trudniejsza – nogi proste   |