



## DEBIUTANCI NA START

### GRUPA ANIELI NIKIEL-GŁOGOSZ

14.01-20.01.2019																									
TRENING																									
1	TR 8 – 10 km + G 15min																								
2	Rower 10-15km, lub 8 km TR + Siła (na siłowni)																								
3	TR 10 km + G 10min. + 8 x 100m RTM, powrót 100m marszem																								
21.01-27.01.2019																									
TRENING																									
1	TR 8 – 10km + G 15min																								
2	Rower 10-15km, lub 8 km TR + Siła (na siłowni)																								
3	TR 4km + G 10min. + 2 x 5min WB1 przerwa 3 min MB																								
<p>Siła (siłownia) :</p> <p>Ćwiczenia na Atlasie</p> <table><tr><td>1) Wyciskanie na leżąco, obciążenie 5 – 20 kg (mięśnie rąk, klatki piersiowej)</td><td>10- 20 powtórzeń</td></tr><tr><td>2) Wzrost, podnoszenie nóg i przyciąganie zgiętych nóg w kolanach do klatki piersiowej</td><td>10 powtórzeń</td></tr><tr><td>3) Ławeczka</td><td></td></tr><tr><td>- Brzuszek</td><td>10-20 powtórzeń</td></tr><tr><td>- Grzbiet</td><td>10-20 powtórzeń</td></tr><tr><td>4) Na siedząco – zciąganie drążka (z obciążeniem 5-20kg) w dół na plecy</td><td>10-20 powtórzeń</td></tr><tr><td>5) Unoszenie nóg do pionu, w leżeniu na plecach</td><td>10-20 powtórzeń</td></tr><tr><td>6) W siadzie – prostowanie nóg w kolanach z obciążeniem 5- 10 kg</td><td></td></tr><tr><td>7) Stojąc –podnoszenie ciężarków trzymany w dłoniach(1-3 kg na rękę) wolnym ruchem nad głowę</td><td>10-20 powtórzeń</td></tr><tr><td>8) Pompki na poręczach</td><td>5-10 powtórzeń</td></tr><tr><td>9) Wspięcia na palcach z obciążeniem na barkach</td><td>10-20 powtórzeń</td></tr><tr><td>10)Przysiady z obciążeniem 5-10kg</td><td>10-20 powtórzeń</td></tr></table> <p>Wykonywać ćwiczenia jedno po drugim wszystkie 10, później przerwa 3 min . Powtarzać całość 5 x</p>		1) Wyciskanie na leżąco, obciążenie 5 – 20 kg (mięśnie rąk, klatki piersiowej)	10- 20 powtórzeń	2) Wzrost, podnoszenie nóg i przyciąganie zgiętych nóg w kolanach do klatki piersiowej	10 powtórzeń	3) Ławeczka		- Brzuszek	10-20 powtórzeń	- Grzbiet	10-20 powtórzeń	4) Na siedząco – zciąganie drążka (z obciążeniem 5-20kg) w dół na plecy	10-20 powtórzeń	5) Unoszenie nóg do pionu, w leżeniu na plecach	10-20 powtórzeń	6) W siadzie – prostowanie nóg w kolanach z obciążeniem 5- 10 kg		7) Stojąc –podnoszenie ciężarków trzymany w dłoniach(1-3 kg na rękę) wolnym ruchem nad głowę	10-20 powtórzeń	8) Pompki na poręczach	5-10 powtórzeń	9) Wspięcia na palcach z obciążeniem na barkach	10-20 powtórzeń	10)Przysiady z obciążeniem 5-10kg	10-20 powtórzeń
1) Wyciskanie na leżąco, obciążenie 5 – 20 kg (mięśnie rąk, klatki piersiowej)	10- 20 powtórzeń																								
2) Wzrost, podnoszenie nóg i przyciąganie zgiętych nóg w kolanach do klatki piersiowej	10 powtórzeń																								
3) Ławeczka																									
- Brzuszek	10-20 powtórzeń																								
- Grzbiet	10-20 powtórzeń																								
4) Na siedząco – zciąganie drążka (z obciążeniem 5-20kg) w dół na plecy	10-20 powtórzeń																								
5) Unoszenie nóg do pionu, w leżeniu na plecach	10-20 powtórzeń																								
6) W siadzie – prostowanie nóg w kolanach z obciążeniem 5- 10 kg																									
7) Stojąc –podnoszenie ciężarków trzymany w dłoniach(1-3 kg na rękę) wolnym ruchem nad głowę	10-20 powtórzeń																								
8) Pompki na poręczach	5-10 powtórzeń																								
9) Wspięcia na palcach z obciążeniem na barkach	10-20 powtórzeń																								
10)Przysiady z obciążeniem 5-10kg	10-20 powtórzeń																								
<p>G (gimnastyka)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wymachy nogami</li><li>- krążenia ramion w przód, tył, naprzemiennie</li><li>- krążenia głową</li><li>- krążenia biodrami</li><li>- szeroki rozkrok i skłony w przód</li><li>- przyciąganie rękami pięty do pośladka (prawa i lewa noga)</li><li>- skłony do kolan wyprostowanej nogi położonej na wsporniku na wysokości biodra</li><li>- skłony do kolan skrzyżnie ułożonych nóg (na stojąco)</li><li>- bieg tyłem 30m</li><li>- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan. 30m</li><li>- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym; 30m</li><li>- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.</li><li>- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia z zamachem rąk (skrętoskłony)</li><li>- RTM 30m około 5 x</li><li>- przysiady</li><li>- pompki 2-5x</li></ul> <p>Wszystkie ćwiczenia wykonać około 10 x , oprócz pompek</p>																									

#### DIETA

- zupy nie zabielać
- warzywa wszystkie częściej na ciepło (na parze, w sosach) niż na surowo
- mięsa, ryby wszystkie tylko nie smażone
- dużo jajek najlepiej gotowanych
- ograniczyć cukier, mleko i białą mąkę

#### SUPLEMENTACJA:

- napój (dawka dzienna):
- pyłek kwiatowy – 3 łyżeczki
  - witamina C lewoskrętna – 2 łyżeczki
  - miód – 2 łyżeczki

Wszystko rozpuścić w 1 - 2 litrach wody i popijać (często ale kilka łyków) cały dzień nie tylko po treningu , pić codziennie (7 dni w tygodniu).

#### Suplementy :

- Selen 200mcg 1 x dziennie wieczorem przy kolacji
- Kelp 700mcg 1 x dziennie rano przy śniadaniu
- Wit. D3 +K2 4000IU 1 x dziennie przy posiłku

Powyższe suplementy można kupić w sklepach zielarskich stacjonarnych lub wysyłkowych (bez recepty)