



DEBIUTANCI NA START

GRUPA ANIELI NIKIEL-GŁOGOSZ

28.01-03.02.2019											
TRENING											
1	TR 8 -10 km + G 15min.										
2	TR 6 km + G 15min. + SB 5 x 500m podbieg (może być na taśmie –siłownia) przerwa 3 min TR										
3	TR 6 km + G 10min. + 3 x 200m RTM powrót 200m marszem										
04.02-10.02.2019											
TRENING											
1	TR 8 -10 km+ G 15min										
2	TR 6 km + G 15min. + SB 5 x 500m podbieg (może być na taśmie –siłownia) przerwa 3 min TR										
3	TR 6km +G 10min + Zabawa Biegowa (OWB2 5 min przerwa TR 4 min +OWB2 4 min przerwa TR 3 min + OWB2 3 min przerwa TR 2 min + OWB2 2 min przerwa TR 5 min)										
<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) Laweczka</td><td></td></tr><tr><td>- Brzuszek</td><td>10-20 powtórzeń</td></tr><tr><td>- Grzbiet</td><td>10-20 powtórzeń</td></tr></table> <p>4) Na siedząco – zciąganie drążka (z obciążeniem 5-20kg) w dół na plecy 10-20 powtórzeń</p> <p>5) Unoszenie nóg do pionu, w leżeniu na plecach 10-20 powtórzeń</p> <p>6) W siadzie – prostowanie nóg w kolanach z obciążeniem 5- 10 kg</p> <p>7) Stojąc –podnoszenie ciężarków trzymany w dłoniach(1-3 kg na rękę) wolnym ruchem nad głowę 10-20 powtórzeń</p> <p>8) Pompki na poręczach 5-10 powtórzeń</p> <p>9) Wspięcia na palcach z obciążeniem na barkach 10-20kg 10-20 powtórzeń</p> <p>10)Przysiady z obciążeniem 5-10kg 10-20 powtórzeń</p> <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) Laweczka		- Brzuszek	10-20 powtórzeń	- Grzbiet	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) Laweczka											
- Brzuszek	10-20 powtórzeń										
- Grzbiet	10-20 powtórzeń										
<p>G (gimnastyka)</p> <ul style="list-style-type: none">- wymachy nogami- krążenia ramion w przód, tył, naprzemiennie- krążenia głową- krążenia biodrami- szeroki rozkrok i skłony w przód- przyciąganie rękami pięty do pośladka (prawa i lewa noga)- skłony do kolan wyprostowanej nogi położonej na wsporniku na wysokości biodra- skłony do kolan skrzyżnie ułożonych nóg (na stojąco)- bieg tyłem 30m- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan. 30m- bieg skrzyżny (przeplatanka) lewym bokiem do kierunku biegu, następnie prawym; 30m- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.- opad tułowia do przodu, ręce w bok, skręty tułowia z zamachem rąk (skrętoskłony)- RTM 30m około 5 x- przysiady- pompki 2-5x <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)