



## DEBIUTANCI NA START

### GRUPA ANIELI NIKIEL-GŁOGOSZ

31.12.2018-06.01.2019	
TRENING	
1	TR 8 - 10 km + G 15 min
2	Rower 10-15km, lub 8 km TR + Siła (na siłowni)
3	TR 4 km G 15 min + BC1 5 x 500m przerwa 2 min MB
07.01-13.01.2019	
TRENING	
1	TR 10 km + G 15min
2	Rower 10-15km, lub 8 km TR + Siła (na siłowni)
3	TR 10 – 15 km + G 15 min
<p>Siła (siłownia) : Ćwiczenia na Atlasie 1) Wyciskanie na leżącym, obciążenie 5 – 20 kg (mięśnie rąk, klatki piersiowej) 10-20 powtórzeń 2) W zwisie, 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 10-20kg 10-20 powtórzeń 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>	
<p>G (gimnastyka) - 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 kolana 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 Wszystkie ćwiczenia wykonać około 10 x , oprócz pompek</p>	
<p>DIETA - zupy nie zabielaone - 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</p> <p>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).</p> <p>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)</p>	