

Ćwiczenia wzmacniające sylwetkę do wykonania w domu dla chłopców.

Trening w domu możemy wykonać bez potrzeby użycia specjalistycznych przyrządów.

Dzięki treningom z masą własnego ciała początkujący jest w stanie przygotować swoje mięśnie i stawy do wzmożonego wysiłku, a także uzyskać sprawniejszą, silniejszą oraz lepiej wyglądającą sylwetkę.

Dodatkowo można zaznajomić się z podstawowymi ruchami i techniką ćwiczeń, która wykorzystywana jest później przy trudniejszych wersjach ćwiczenia wykonywanych na siłowni. Dzięki wykorzystaniu wyłącznie ciężaru własnego ciała można wzmocnić i poprawić sylwetkę.

Plan treningowy

Przygotuj organizm do wysiłku i wykonaj rozgrzewkę.

NUMER ĆWICZENIA	ĆWICZENIE	LICZBA POWTÓRZEŃ	CZAS ODPOCZYNKU (tydzień 1 i 2)	CZAS ODPOCZYNKU (tydzień 3 i 4)
1	Pompki klasyczne	10 (jeśli nie jesteś w stanie wykonać 10 klasycznych pompek, zmień je na pompki w klęku)	30 sekund	20 sekund
2	Przysiady z rękami za głową	20	30 sekund	20 sekund
3	Pajacyki	30 sekund	30 sekund	20 sekund
4	Wąskie pompki (na triceps)	8 (jeśli nie jesteś w stanie wykonać 8 powtórzeń wąskich pompek, wykonuj je w pozycji klęczącej)	30 sekund	20 sekund
5	Bieg bokserki	30 sekund	30 sekund	20 sekund
6	Deska	30 sekund	30 sekund	20 sekund

Należy wykonać 2–4 powyższe obwody. W pierwszym tygodniu zacznij od 2 obwodów i sukcesywnie zwiększaj je, aż dojdiesz do 4 obwodów na każdym treningu. Treningi wykonuj 2–3 razy w tygodniu.

