**Trening siłowy bez sprzętu**

trening dzięki któremu można nie tylko schudnąć, lecz także "wyrzeźbić" sylwetkę, poprawić siłę i odzyskać formę. Zaproponowany przeze mnie tygodniowy plan treningowy jest przeznaczony dla osób trenujących, w związku z tym zawiera zestaw prostych dobrze znanych ćwiczeń.

**Trening siłowy bez sprzętu** należy zacząć od 10-minutowej rozgrzewki (może to być skakanie na skakance lub bieg w miejscu). Następnie należy przejść do max. 40-minutowego treningu właściwego, który polega na wykonywaniu serii ćwiczeń, jednego po drugim.

Tradycyjny trening siłowy składa się z ok. 6 ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe. W każdej serii należy wykonać po 10-20 powtórzeń, pamiętając o przerwie między kolejnymi ćwiczeniami. W miarę wzrostu siły i wytrzymałości należy zwiększyć liczbę powtórzeń i wykonywać ich w serii tyle, na ile starcza sił. Po wykonanym obwodzie należy zrobić 2-3 min. przerwę, a następnie powtórzyć całość jeszcze 1-3 razy. Po zakończeniu treningu, należy poświęcić ok. 20 minut na tzw. **cool down**, czyli ćwiczenia, których celem jest rozciągnięcie mięśni.

Optymalna liczba treningów siłowych bez sprzętu to 4 razy w tygodniu. Nie przeciąża to organizmu i daje mięśniom odpowiedni czas na regenerację. Jednak jest to zalecenie uniwersalne. Jeżeli prowadzisz bardzo aktywny tryb życia – ilość treningów siłowych do 4 tygodniowo.

Tak naprawdę wszystko zależy od twojego organizmu, musisz uważnie obserwować swoje ciało i mądrze dobierać sobie odpowiednią liczbę treningów.

Każde 6 ćwiczeń wykonaj kolejno po sobie robiąc jeden obwód. Takich obwodów zrób 3 (opisy poszczególnych ćwiczeń znajdziesz poniżej).

## Poniedziałek

|  |  |
| --- | --- |
| Pompki | 10 powtórzeń |
| Deska na łokciach | 30 sekund |
| Odwrócona pompka | 12 powtórzeń |
| Podchodzenie rękami do nóg, z deski w podporze na dłoniach (i z powrotem) | 30 sekund |
| Skręty bioder w desce na łokciach | 20 powtórzeń |
| Boksowanie | 30 sekund |

## Środa

|  |  |
| --- | --- |
| Kolano do łokcia w klęku podpartym (na przemian) | 20 powtórzeń |
| Wznosy tułowia leżąc przodem na macie | 12 powtórzeń |
| Przyciąganie nóg do klatki piersiowej w siadzie | 12 powtórzeń |
| Rowerek górski | 30 sekund |
| Burpees (aniołki-diabełki) (<https://www.youtube.com/watch?v=94uYBNyDHtQ> ) | 8 powtórzeń |
| Sprint ( szybki skip A,C w miejscu) | 30 sekund |

## Piątek

|  |  |
| --- | --- |
| Przysiady | 20 powtórzeń |
| Zakroki ( wypady w przód i w tył) | 20 powtórzeń |
| Wznosy bioder leżąc na macie | 20 powtórzeń |
| Wznosy prostych nóg w klęku podpartym, pojedynczo | 15 powtórzeń |
| Wznosy ugiętych nóg do boku w klęku podpartym, pojedynczo | 10 powtórzeń |
| Jump squat ( <https://www.youtube.com/watch?v=Azl5tkCzDcc> ) | 10 powtórzeń |