**WF 12.05.20r.**

Temat: Kształtowanie sprawności ogólnej w obwodach ćw. siłowych.

**Trening obwodowy**można wykonywać **w domu** lub **na siłowni**. [Plan treningu](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/plan-treningowy-jak-go-ulozyc-jak-napisac-plan-treningu_41854.html) obwodowego zakłada taki dobór ćwiczeń, aby pobudzić do pracy wszystkie partie mięśni. Każde ćwiczenie powtarzamy ok. 10 razy, po czym bez robienia przerwy przechodzimy do następnego. Po skończeniu pełnego obwodu odpoczywamy od 2 do 4 minut i powtarzamy całość 2 do 5 razy.

**Trening:** wykonujemy od 2 do 5 obwodów, w zależności od stopnia wytrenowania oraz ustalonej intensywności treningu. Przerwa pomiędzy poszczególnymi obwodami nie powinna być dłuższa

niż 3 minuty.

Opisy poszczególnych przykładowych ćwiczeń znajdziesz poniżej :)

|  |  |
| --- | --- |
| **trening obwodowy w domu** | **Powtórzenia** |
| 1. | [przysiad](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/jak-prawidlowo-robic-przysiady-wideo_42433.html) z wyskokiem | 10 |
| 2. | [burpees](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/burpees-proste-cwiczenie-ktore-da-ci-solidny-wycisk_42658.html) | 10 |
| 3. | [pompki](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/pompki-jak-robic-prawidlowe-pompki-na-klatke-piersiowa-i-biceps_45616.html) | 10 |
| 4. | [wykroki](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/wypady-i-wykroki-jak-poprawnie-je-wykonywac-efekty-wypadow-i-wykrokow_44316.html) ze skrętem | 10 |
| 5. | [pompki na poręczach (dipy)](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/pompki-na-poreczach-pompki-szwedzkie-dipy-jakie-daja-efekty-i-jak-je_45124.html) | 10 |
| 6. | [rosyjski twister](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/efekty-russian-twist-plaski-brzuch-mocne-miesnie-smukla-talia_43865.html) | 20 |

1. **Przysiad z wyskokiem**

Pierwszym ćwiczeniem, które warto wykonać są przysiady z wyskokiem – klasyczny przysiad zakończony wyskokiem podczas wyjścia w górę. Świetne ćwiczenie na mięśnie nóg, które pozwala budować ich siłę oraz dynamikę.

1. **Burpees**

Kolejnym są tak zwane burpee, czyli padnij-powstań. Ćwiczenie, które większość osób nienawidzi, a zakochuje się kiedy widzi jego efekty. Rozpoczynamy w pozycji stojącej wykonując półprzysiad podparty, następnie wyrzucamy nogi w tył, wykonujemy pompkę, wstajemy i wyskakujemy w górę. Ćwiczenie jest tak efektywne, ponieważ angażuje praktycznie całe ciało i wymusza dużą podaż energetyczną.

 **3. Pompki**

Następnym ćwiczeniem są klasyczne pompki, które można modyfikować wedle uznania i potrzeb. Wykonywane z klaśnięciem będą świetnym ćwiczeniem dynamicznym. W wąskim ustawieniu rąk mocniej zaangażujemy tricepsy. Odmian pompek istnieje tak wiele, że trudno je wszystkie zliczyć, dzięki temu to ćwiczenie jest tak uniwersalne.

**4. Wykroki ze skrętem**

Na nogi warto również wpleść wykroki ze skrętem. W tym ćwiczeniu wykonujemy wykrok w przód, schodząc do klęku na jednej nodze. Kolano nie dotyka jednak ziemi, ruch zatrzymujemy tuż nad nią. Ręce trzymamy cały czas wyprostowane przed sobą. Następnie skręcamy tułów w kierunku nogi wykrocznej. Wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy ruch drugą nogą.

**5. Pompki na poręczach (pompki szwedzkie, dipy)**

Nie należy zapominać o ramionach, dla których świetnym ćwiczeniem jest tak zwana pompka szwedzka, bądź dipy. Siadamy z wyprostowanymi nogami przy krześle, tak aby móc oprzeć dłonie za ciałem o siedzisko. Następnie unosimy się w górę prostując ręce w łokciach i opuszczamy się z powrotem w dół.

**6. Russian twist**

Ostatnim ćwiczeniem jest rosyjski twister. Ćwiczenie idealne na mięśnie brzucha. Wykonuje się je w siadzie równoważonym. Naszym zadaniem jest robienie mocnych skrętów tułowia w lewo, a następnie prawo.