

Ja jestem Piotr Bartynski a to jest mój prosty plan dla Ciebie. Masz pytania? Napisz do mnie na piotr.bartynski@gmail.com lub instagramie [@piotr.bartynski](https://www.instagram.com/piotr.bartynski)

Są tylko 2 zasady :)

- 1 - najpierw uważnie wszystko przeczytaj.
- 2- coś jest niejasne? Napisz do mnie ;)

Jaki jest cel

Proste ćwiczenia domowe, które mają Cię lekko zmęczyć, poprawić Twoją sprawność i samopoczucie. Nie doszukuj się tu ćwiczeń na wielkie bicepsy i spalania 800 kcal.

Dla kogo?

Dla zmęczonych, obolałych i znużonych ciągłym siedzeniem przed komputerem.

Jak wykonać ćwiczenie?

Po kliknięciu nazwie ćwiczenia i w linku przenosi Cię do filmiku, gdzie zobaczysz jak wykonać ćwiczenie.

Powtórzenia

Oprócz ilości powtórzeń zobaczysz też czas, w jakim będziesz wykonywać ćwiczenie. Np. 40s, jeśli widzisz zakres np. 8-12 wykonaj ilość powtórzeń, która będzie dla Ciebie wyzwaniem.

Co oznacza A1, A2, B1, B2 itd?

To są serie łączone. Czyli wykonujesz 2 ćwiczenia po kolei i dopiero po nich jest dłuższa przerwa. Jak zrobisz określoną ilość serii to dopiero przechodzisz do kolejnych ćwiczeń.

Jak trenować?

Każdy kolor to jeden dzień treningowy.

Jak często trenować?

Zacznij od 2-3 treningów w tygodniu. Z czasem będzie dla Ciebie banalne i dopiero wtedy zwiększ do 4-5 treningów.

Czego brakuje w tym planie?

Nie jest to plan indywidualny, więc brakuje tu kilku rzeczy. Na przykład powtórzeń w zapasie (RPE/RIR), tempa ruchu, progresji czy obciążeń. Prawda jest taka, że na sam początek wystarczy.

Rozgrzewka	Obciążenie	Ilość serii	Powtórzenia	Przerwa	Oddech	Komentarz
90-90 Mobilność biodra 90-90 Hip mobility	-	2	8-10/ stronę	-	Oddech cały czas	Możesz opierać się rękami
Przysiad kozacki Cossack Squat	-	2	5-8/ stronę	-	Wydech jak wstajesz	Nie odrywaj pięty od ziemi
Mobilizacja odcinka piersiowego łatwa wersja	-	2	10-12/ stronę	-	Wydech otwierasz klatkę	-
Ćwiczenie	Obciążenie	Ilość serii	Powtórzenia	Przerwa	Oddech	Komentarz
A1 Wyciskanie nad głowę pod ścianą	-	3	8-12	15s	Wydech jak wyciskasz	Nie śpiesz się i prostuj łokcie.
A2 Ściąganie łopatek z rotacją w leżeniu na brzuchu #1	-			60s	Oddech cały czas	Nie zapomnij o napinaniu mięśni brzucha
B1 Side plank Plank boczny	-	4	20-40s	15s	Oddech cały czas	Biodra wysoko
B2 Mostki biodrowe Glute bridge	-		10-12	60s	Wydech jak unosisz biodra	Napnij mięśnie brzucha przed uniesieniem brzucha
Scyzoryki	-	3	5-8	60s	Wydech jak spinasz brzuch	
Rozgrzewka	Obciążenie	Ilość serii	Powtórzenia	Przerwa	Oddech	Komentarz
Bird dog	-	2	6-8/ stronę	-	Wydech jak prostujesz kończyny	Trzymaj proste plecy
Pies z głową w dół	-	2	8-10	-	Wydech jak prostujesz kończyny	-
Kot-wielbłąd	-	2	12-15	-	Wdech jak garbisz kręgosłup	Nie śpiesz się
Ćwiczenie	Obciążenie	Ilość serii	Powtórzenia	Przerwa	Oddech	Komentarz
A1 Zakroki Reverse lunge	-	3	8-10/ nogę	15s	Wydech jak wstajesz	kolano może wychodzić poza linie palców u stóp
A2 Side Plank with Hip Lift	-		8-12/ stronę	60s	Wydech jak unosisz biodra	-
B1 Pół pompki pompki na kolanach	-	3	5-15	15s	Wydech jak odpychasz się	Napinaj brzuch.
B2 Aniołek w leżeniu na brzuchu	-		8-12	60s	Cały czas oddychaj	-
Core #3	-	3	6-10	60s	cały czas oddychaj	Nie wypinaj tyłka ;)