



## Redukcja/full body workout.

Trening przeznaczony dla osób, które pragną pozbyć się nadmiernej tkanki tłuszczowej przy zachowaniu masy mięśniowej.

	Strefa	Nr maszyny	Nazwa ćwiczenia /urządzenia	Ilość powtórzeń*	Serie	Obciążenie	Przerwa	Uwagi
1.	Funkcjonalna	Mata	Deska/plank	15-60s	4	Deska/plank	0-60s	Staramy się zwiększać czas ćwiczenia co serię
2.	Cardio		Rower	3min	1	Deska/plank		Intensywność rośnie co minutę
3.	Maszyny oporowe		Wypychanie nóg na suwnicy poziomej	12-15	4	Rośnie o 2,5 co tydzień	0-60s	
4.	Maszyny oporowe		Ściąganie podchwytem na maszynie	12-15	3	Rośnie o 2,5 co tydzień	0-60	
	Maszyny oporowe	Mata	Wiosłowanie na maszynie siedząc	12-15	3	Rośnie o 2,5 co tydzień	0-60s	
5.	Funkcjonalna		Spięcia brzucha w leżeniu tyłem, nogi podkurczone	12-15	3	Możemy użyć ketla / core bag	0-60s	Obciążenie trzymaj w dłoniach i unos pionowo w górę
6.	Wolne ciężary		Unoszenie sztangielek bokiem, stojąc	12-15	3	Rośnie o 2,5 co tydzień	0-60s	
7.	Maszyny oporowe		Wyciskanie na klatkę siedząc na maszynie	12-15	3	Rośnie o 2,5 co tydzień	0-60s	
9.	Wolne ciężary		Prostowanie ramion na linkach, wyciągu górnego	12-15	3	Rośnie o 2,5 co tydzień	0-60s	
10.	Cardio		Dowolna maszyna cardio	10min	1	Rośnie o 30s co tydzień		Pracujemy w jednym tempie przez cały okres ćwiczenia
11.	Interwał		Dowolna maszyna cardio	7min	1			Pracujemy na różnym tempie, 1min wolne tempo, 1 min szybsze tempo.

\* Trening wykonujemy w obwodach, 1 seria to ćwiczenia wykonywane po kolei od 1-6

\*\* Dla osób początkujących czas pracy każdego ćwiczenia do 30s, oraz 3 serie