



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com

Wykorzystanie metoda maksymalnych obciążeń-praca w parach

Grafika związana z tematem prezentacji

Wykorzystanie metody maksymalnych obciążeń-praca w parach

Zadanie 1. W parach na podstawie testu maksymalnej wartości obciążenia zewnętrznego ułożyć trening dzielony składający się z 2 jednostek treningowych.
Dzień 1.

1. Wyciskanie leżąc- sztanga/sztangielki
2. Przysiad ze sztangą
3. Przyciąganie sztangi w opadzie tułowia do brzucha
4. Martwy ciąg o prostych nogach-sztanga/sztangielki

Wykorzystanie metoda maksymalnych obciążeń-praca w parach

Dzień 2.

1. Wyciskanie sztangielek nad głowę-stojąc/siedząc
2. Wykroki ze sztanga/sztangielkami
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej/podciąganie na drążku
4. Uginanie podudzi leżąc na brzuchu na maszynie

Wykorzystanie metoda maksymalnych obciążeń-praca w parach

Zadanie 2. przez 5 jednostek treningowych prowadzić dziennik treningowy

Zadanie 3. W trakcie treningu jedna osoba w parze asekuruj partnera i koryguje błędy techniczne



Bibliografia

1. Beachel T., Groves B.. Weight training: steps to succes (2nd edition). Champaign II: Human Kinetics
2. Kraemer W. , Ratamess N. Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription.
1Human Performance Laboratory, Department of Kinesiology, University of Connecticut, Storrs, CT; and
2Department of Health and Exercise Science, The College of New Jersey, Ewing, NJ
3. Zając A. i wsp. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice 2009