



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 metody kulturystycznej-praca w parach

Grafika związana z tematem prezentacji



Wykorzystanie metody kulturystycznej praca w parach

Zadanie 1. W parach na podstawie testu maksymalnej wartości obciążenia zewnętrznego ułożyć trening dzielony, składający się z dwóch dni treningowych. Dzień 1-kończyny dolne, Dzień 2-kończyny górne. Maksymalnie po dwa ćwiczenia na partię mięśniową.

Zadanie 2. Przez 6 zajęć prowadzić dziennik treningowy

Zadanie 3. Podczas pracy w parach, jedna z osób ćwiczących doskonali technikę asekuracji oraz koryguje błędy techniczne partnera.

Wskazówki do zapisu obciążeń treningowych.

Nazwa ćwiczenia	data	data
1. Wyciskanie leżąc	$\frac{\text{obciążenie zew. (kg)}}{\text{powtórzenia}} \times \text{serie}$	$\frac{\text{obciążenie zew. (kg)}}{\text{powtórzenia}} \times \text{serie}$
2. Wykroki ze sztangą	$\frac{\text{obciążenie zew. (kg)}}{\text{powtórzenia}} \times \text{serie}$	$\frac{\text{obciążenie zew. (kg)}}{\text{powtórzenia}} \times \text{serie}$



Bibliografia

Zajac A. i wsp. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice 2009