



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](mailto:mchsawczyn@gmail.com)

# Wykorzystanie metoda maksymalnych obciążeń-praca w parach

Grafika związana z tematem prezentacji

# Wykorzystanie serii łączonych w metodzie 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

Seria łączone polegają na połączeniu ćwiczenia na dolne partie mięśniowe z ćwiczeniem na górne partie mięśniowe w jednej serii. Po wykonaniu np. 6 powtórzeń przysiadów ze sztangą po krótkiej przerwie (max. 1.min.) lub braku przerwy, przechodzi się do wyciskania sztangi leżąc. Serie łączone nie nadają się dla osób początkujących, gdyż bardzo mocno podnoszą intensywność treningu.

# Wykorzystanie metoda maksymalnych obciążeń-praca w parach

Zastosowanie serii łączonych ma na celu skrócenie czasu trwania jednostki treningowej. Wykonując serie łączone redukujemy ilość przerw wypoczynkowych w jednostce treningowej nawet o połowę, co może przyczynić się do skrócenia treningu nawet o 20-30 min.

# Wykorzystanie metoda maksymalnych obciążeń-praca w parach

Dzień 1.

1A. Wyciskanie leżąc- sztanga/sztangielki

1B. Przysiad ze sztangą

2A. Przyciąganie sztangi w opadzie tułowia do brzucha

2B. Martwy ciąg o prostych nogach- sztanga/sztangielki

# Wykorzystanie serii łączonych w metodzie maksymalnych obciążeń-praca w parach

Dzień 2.

1A. Wyciskanie sztangielek nad głowę-  
stojąc/siedząc

1B. Wykroki ze sztangą/sztangielkami

2A. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki  
piersiowej/podciąganie na drążku

2B. Uginanie podudzi leżąc na brzuchu na  
maszynie

# Wykorzystanie serii łączonych w metodzie 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