"SZLIFUJEMY BRZUCH" - MIESIĘCZNY PLAN TRENINGOWY

Plan treningowy dla osób, które chcą wyrzeźbić mięśnie brzucha. Podczas programów pracują wszystkie grupy mięśniowe, zarówno te powierzchowne jak i głębokie. Nie jest to plan dla osób, które chcą schudnąć "z brzucha", gdyż nie da się stracić tkanki tłuszczowej z jednej partii. Więcej o tym przeczytasz tutaj:
http://dds.fit/jak-wyszczuplic-dana-czesc-ciala-czyli-walczymy-z-bledami-treningowymi/
Jeśli chcesz schudnąć i nie jest to 5 kg jedz dobrze i wykonuj treningi FBW
http://dds.fit/category/trening/programy-treningowe/fbw/
które angażują wszystkie grupy mięśniowe i mocno przyspieszają metabolizm. Robienie brzuszków, aby stracić brzuch to strata czasu, gdyż pracuje bardzo mało grup mięśniowych, wyrzeźbisz mięśnie, ale będą one schowane pod tkanka tłuszczową.
Często się mówi, ze brzuch robimy w kuchni, ja powiem, ze piękne ciało to połączenie diety i ćwiczeń. W kuchni 6 packa nikt nie zrobi, chyba, że w niej ćwiczy. Ale bez odpowiedniego odżywiania można ćwiczyć i codziennie przez połowę dnia i efektów nie będzie. Sama dieta nie daje pięknego ciała, ale trening bez odpowiedniego odżywiania może również nie dać żadnych efektów.

PLAN TRENINGOWY

1. Dzień

POZIOM POCZĄTKUJĄCY
PROGRAM "PLANK START"
https://youtu.be/KvQhCQJSuHE

POZIOM ŚREDNIOZAAWANSOWANY
Rozgrzewka
https://youtu.be/jSXQ1OuIIaQ
HIIT "CARDIO-ISO PLANK"
https://youtu.be/N6MBK3VckKA
Stretching
https://youtu.be/UgoLe8tUC0Q

POZIOM ZAAWANSOWANY
HIIT "BACK TO THE PLANK"
https://youtu.be/7heQU63_H8k

2. Dzień

POZIOM POCZĄTKUJĄCY
WOLNE

POZIOM ŚREDNIOZAAWANSOWANY
Rozgrzewka
https://youtu.be/szMH-uD2-aQ
PROGRAM "ABS STYLE"
https://youtu.be/zTb6H9zIpIU
Stretching

https://youtu.be/t-jENbBZMds

POZIOM ZAAWANSOWANY
PROGRAM "KETTLEBELL ABS"
https://youtu.be/lDjTymYYx3Q

3. Dzień

POZIOM POCZĄTKUJĄCY
Rozgrzewka
https://youtu.be/szMH-uD2-aQ
PROGRAM "ABS START"
https://youtu.be/OHMBFhcSq-s
Stretching
https://youtu.be/t-jENbBZMds

POZIOM ŚREDNIOZAAWANSOWANY
Rozgrzewka
https://youtu.be/XuA5kZKS2Jk
HIIT "BOKI NA BOK II"
https://youtu.be/uoIzL19DTmY
Stretching
https://youtu.be/t-jENbBZMds

POZIOM ZAAWANSOWANY
Rozgrzewka
https://youtu.be/szMH-uD2-aQ
HIIT "ABS ON FIRE"
https://youtu.be/YdydWKiaXE0
Stretching
https://youtu.be/t-jENbBZMds

4. Dzień
WOLNE

5. Dzień

POZIOM POCZĄTKUJĄCY
Rozgrzewka
https://youtu.be/XuA5kZKS2Jk
HIIT "BOKI NA BOK I"
https://youtu.be/JPDQ1XUV-7E
Stretching
https://youtu.be/t-jENbBZMds

POZIOM ŚREDNIOZAAWANSOWANY

Rozgrzewka
https://youtu.be/mxKr-ub5ijQ
HIIT "PLANK CHALLENGE"
https://youtu.be/4SZxG0g_6qA
Stretching
https://youtu.be/t-jENbBZMds

POZIOM ZAAWANSOWANY
HIIT "FAST AND FURIOUS
https://youtu.be/4whelVgUR7A
Stretching
https://youtu.be/t-jENbBZMds

6. Dzień

POZIOM POCZĄTKUJĄCY
FIT FIVE - PŁASKI BRZUCH
https://youtu.be/BPTTUL9NlHU

POZIOM ŚREDNIOZAAWANSOWANY
Rozgrzewka
https://youtu.be/jtg76pWijG8
FIT FAST - ABS AND WAIST
https://youtu.be/fRTOy1_IO5o
Stretching
https://youtu.be/t-jENbBZMds

POZIOM ZAAWANSOWANY
FIT FIVE - HIIT ABS - bez stretchingu
https://youtu.be/8bV2VRbyG-E
FIT FIVE - TABATA PLANK FOR WAIST
https://youtu.be/5BkncPCPnAU

7. Dzień
WOLNE

Przeczytaj koniecznie:

10 TRENINGOWYCH ZASAD DLA DOBREGO SAMOPOCZUCIA:
– Trenuj w butach sportowych
– Nie dokładaj do planu żadnych treningów na mięśnie brzucha, inne grupy mięśniowe możesz wzmacniać
– Zawsze ćwicz swoim tempem, nie moim
– Najważniejsza podczas treningu jest technika, to dzięki niej nie ulegniesz kontuzji i osiągniesz upragnione efekty
– Programy nie są łatwe i takie mają być. To trudne zestawy dla każdego poziomu zaawansowania. NIE MUSISZ ich zrobić w 100%, ale masz dać z siebie 100%. Wykonanie połowy treningu to już

ogromny sukces
– Dieta stanowi 70% sukcesu
– Do treningu przystąp po konsultacji ze swoim lekarzem
– Jeśli źle się czujesz przerwij trening
– Nie narażaj się na maksymalne zmęczenie, odpoczynek też jest elementem treningu
– Dla kobiet w trakcie cyklu menstruacyjnego wysiłek nie jest wskazany, unikaj też ćwiczeń na mięśnie brzucha i okolicę miednicy

MIŁEGO TRENINGU!