

plan treningowy

THOR 3.0



Thor – 3.0

Wstęp

Witaj ponownie wędrowcze!! Jeśli po poprzednich planach „Thor” wracasz po kolejne, to albo jesteś bardzo ambitny albo szalony ;)

Tak czy inaczej, w tym planie znajdziesz wszystko czego szukasz, czyli ogromne łapy o których będą krążyć legendy. Kontynuujemy wątek niskiej objętości i wprowadzamy metody intensyfikacyjne. Znajdziesz zabawy z izomeriami (Yielding/Overcoming), metody wstępnego zmęczenia mięśnia oraz finishery.

Jak zawsze nie omijamy dołu ciała i plan składa się standardowo z 4 dni Upper/Lower Split ponieważ nic tak nie pasuje do ogromnych łap... jak ogromne nogi 😊

Dlatego jedz dużo, wysypiaj się i trenuj ciężko!!!

Powodzenia.

ROZGRZEWKA:

A1: Wioślarz 3minuty

B1: Pływak x8-12

<https://www.youtube.com/watch?v=gT4A4DyDEgw>

C1: Pronacja/Supinacja x8-12 na rękę – możesz użyć kija, małej sztangi etc.

<https://www.youtube.com/shorts/Cp0-mh0Y7mM>

D1: Plank to downward dog x10

<https://www.youtube.com/watch?v=J8QhVr5Pvig>

Dzień 1: Góra Ciąła

Ćwiczenia główne: (1RIR)

A1: Yielding Isometrics: Podciąganie 3x15sek (30'' do A2) – można dowiesić ciężar jeśli 15sek byłoby za lekko

<https://www.youtube.com/watch?v=c7JApoDYgLM>

A2: Uginanie sztangi/hantli podchwytem 3x8 (30'' do A3)

A3: Pociąganie podchwytem (z ciężarem) 3x6-8 (180'' do A1)

Asysta + Akcesoria (1RIR)

B1: Tate Press z gumami 3x12-15 (30'' do B2)

<https://www.youtube.com/watch?v=SAyBk6ftv4s>

B2: Wyciskanie sztangi wąsko na ławce 3x8-12 (120'' do B1)

<https://www.youtube.com/watch?v=XEFDMwmrLAM>

Dodatki (1RIR)

C1: Podciąganie australijskie na linach/ręcznikach 3xmax (30'' do C2) – możesz też przez kółka gimnastyczne przewiesić ręczniki

<https://www.youtube.com/watch?v=6Qc9PJ9rd6M>

C2: Uginanie sztangi na modlitewniku 3x8-12 (120'' do C1)

Dzień 2: Dół Ciała

Ćwiczenia główne: (1RIR)

A1: Front Squat 3x6 (180'')

https://www.youtube.com/watch?v=uYumuL_G_V0

B1: Przysiad Kolarski z hantlami 3x12 (180'')

<https://www.youtube.com/watch?v=l4209PirJ3A>

Asysta i akcesoria: (1RIR)

C1: Uginanie nóg siedząc/leżąc 3x10 (180'')

<https://www.youtube.com/watch?v=Orxowest56U>

Dodatki: (1RIR)

D1: Leg Press jednonóż 3x12 (90'' między nogami)

<https://www.youtube.com/watch?v=BsOg0iBKs6A>

E1: Przywodzenie kopenhaskie 3x8-12 (90'' między nogami)

<https://www.youtube.com/watch?v=Crm8eAub-sE>

Dzień 3: Góra ciała

Ćwiczenia główne: (1RIR)

A1: Overcoming Isometrics: JM press 3x10sek (10'' do A2) – starasz się pchać jak najmocniej

<https://www.youtube.com/watch?v=jM2muRwirFo>

A2: Czaszkołamacze z hantlami 3x8-12 (30'' do A3)

<https://www.youtube.com/watch?v=IAHDkC6vJw4>

A3: Dipsy (z ciężarem) 3x6-8 (180'' do A1)

Asysta + Akcesoria (1RIR)

B1: Uginanie hantli na ławce skośnej 3x12-15 (30'' do B2)

https://www.youtube.com/watch?v=VB8_I9aWeSA

B2: Ściąganie drążka na 1+1/2 powt. 3x8-12 (120'' do B1)

<https://www.youtube.com/shorts/zYrHxD42m-k>

Dodatki (1RIR)

C1: Pompki diamentowe 3xmax (30'' do C2) – możesz też dodać ciężar na plecy

<https://www.youtube.com/watch?v=XtU2VQVuLYs>

C2: Katana extensions 3x8-12 (120'' do C1)

<https://www.youtube.com/shorts/qcVaDNGHR88>

Dzień 4: Dół Ciała

Ćwiczenia główne: (1RIR)

A1: RDL 3x6 (180'')

<https://www.youtube.com/watch?v=FUwsp0OVyVM>

B1: Hip Thrust 3x6-8 (180'')

https://www.youtube.com/watch?v=5S8SApGU_Lk

Asysta i akcesoria: (1RIR)

C1: Przysiad na maszynie Smitha 3x8-12 (180'')

https://www.youtube.com/watch?v=-eO_VydErV0

Dodatki: (1RIR)

D1: RDL jednonóż z asystą 3x8-12 na nogę (90" między nogami)

<https://www.youtube.com/watch?v=ijb5Kpn6t6A>

E1: Wyprosty ud na maszynie 3x15 (120'')

<https://www.youtube.com/watch?v=m0FOpMEgero>