

Plan treningu siłowego w domu dla kobiet 40+

4 tygodnie • 3 sesje w tygodniu po 25-30 minut • bez sprzętu poza matą

Jak korzystać z planu

Trenuj 3 razy w tygodniu na dniach, które do siebie nie przylegają (np. poniedziałek, środa, sobota). Każdą sesję zacznij od 5 minut rozgrzewki: marsz w miejscu, krążenia w stawach, kilka pompek od ściany. Ćwicz techniką, nie tempem - lepiej wolniej i poprawnie.

Progresja tydzień po tygodniu

Tydzień	Serie x powtórzenia	Przerwa	Uwaga
1	2 x 8	45-60 s	nauka techniki, własny ciężar ciała
2	2 x 10	45 s	ten sam zestaw, więcej powtórzeń
3	3 x 10	45 s	dodaj trzecią serię
4	3 x 12	30-45 s	można dołożyć lekkie hantle 2 kg

Sześć ćwiczeń bazowych (cała sesja)

1. Przysiad do krzesła - Stań przed krzesłem, usiądź kontrolując ruch i wstań. Kolana w linii stóp.
2. Mostek biodrowy - Leżąc na plecach, unieś biodra, ściśnij pośladki na górze, opuść powoli.
3. Wiosłowanie z gumą / butelkami - Lekki skłon, przyciągaj łokcie do tułowia, ściągaj łopatki.
4. Pompka od ściany lub od kolan - Łokcie blisko ciała, plecy proste, kontroluj opuszczanie.
5. Martwy robak (dead bug) - Leżąc, opuszczaj naprzemiennie przeciwną rękę i nogę, plecy przy macie.
6. Wykrok w podparciu - Krok w przód, ugnij kolana do kąta prostego, wróć. Trzymaj się blatu dla równowagi.

Tabela postępów (zaznacz wykonane sesje)

Tydzień	Sesja 1	Sesja 2	Sesja 3
1	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐

Pamiętaj: przy nadciśnieniu, chorobie serca, osteoporozie lub bólu stawów skonsultuj plan z lekarzem lub fizjoterapeutą. Materiał ma charakter edukacyjny.

Artykuł źródłowy:

<https://uroda-zdrowie.pl/trening/trening-silowy-kobiety-po-40/>