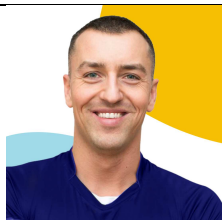


Materiały Treningowe VIDEO – Zdalne Nauczanie WF

Wszystkie poniższe filmy treningowe zawierają pełną strukturę (rozgrzewka + część główna według opisu + rozciąganie potreningowe). Nie wymagają użycia żadnego dodatkowego sprzętu. Nagrywane są w ciekawych lokalizacjach, dodatkowo zachęcając uczniów do treningu. Materiały z obszernym komentarzem merytorycznym, opisującym poprawną technikę wykonywanych ćwiczeń oraz motywacją do zaangażowania w trening. Bez wulgaryzmów.

Poniższe treningi są już przetestowane przez wiele szkół w Polsce jako materiał dydaktyczny dla uczniów w ramach e-lekcji WF na wszystkich stopniach edukacji.

O autorze:

	mgr inż. Łukasz Choiński – trener zdrowego trybu życia, trener personalny, doradca dietetyczny, psychodietetyk i szkoleniowiec fitness z ponad 15-letnim stażem. Ukończył studia z Biomechaniki, dzięki czemu dogłębnie poznał mechanikę ludzkiego organizmu co powoduje, że programy treningowe które tworzy są niezwykle bezpieczne i skuteczne. Jego misją jest pokazywać ludziom, że zdrowy tryb życia to coś więcej niż tylko bycie „fit”, ale też dobre samopoczucie, siła wewnętrzna i satysfakcja z każdego dnia. Uświadamiać, że można je osiągnąć naprawdę małymi krokami – bez presji i z przyjemnością. Tworzy niezwykle skuteczne plany dietetyczne, plany treningowe, ale również i programy grupowe.
---	--

Jako autor, wyrażam zgodę na przekazywanie linków poniższych treningów uczniom, rodzicom, nauczycielom, w ramach realizowania zdalnego nauczania WF.

Kontakt:

trenerlukaszchoinski@gmail.com

lub wiadomość priv na fanpage www.facebook.com/trenerlukaszchoinski

Treningi dla początkujących

Lp	Nazwa	Czas trwania	Partie ciała	LINK
1	Krótki Trening Interwałowy Tabata	12:38	Dół Ciała	https://youtu.be/PsUK9i6o460
2	Tabata dla początkujących - Trening interwałowy nóg i pośladków	18:34	Dół Ciała	https://youtu.be/IE1qssjdLIU
3	Tabata dla Początkujących - Trening Interwałowy Nóg bez sprzętu - Alpy, Austria	18:53	Dół Ciała	https://youtu.be/ZsoR0QnODz8
4	Skuteczny Trening Brzucha w domu - ćwiczenia na brzuch i boczki dla początkujących	13:32	Brzuch	https://youtu.be/fnpR9NUYHJU
5	Tabata dla Początkujących - Trening góry ciała - Szybkie spalanie - Łukasz	17:37	Góra Ciała	https://youtu.be/qli4nlfBUi8

	Choiński			
6	Trening Funkcjonalny na Zdrowy Kręgosłup - Ćwiczenia stabilizacyjne w domu bez sprzętu	25:00	Całe Ciało/spokojne tempo	https://youtu.be/OGFvROWSYb0
7	Tabata dla Początkujących bez sprzętu - Trening interwałowy w domu	19:13	Całe ciało	https://youtu.be/yTEkDn7sa4
8	Trening Interwałowy Góry Ciała i BRZUCHA	18:48	Góra Ciała	https://youtu.be/6qy9Z-J05xY
9	Tabata dla początkujących - Trening w Domu - ćwiczenia bez sprzętu	24:06	Całe Ciało	https://youtu.be/SzocRCTOPTE
10	Trening Funkcjonalny Całego Ciała bez sprzętu, skakania i tupania	23:49	Całe Ciało /spokojne tempo	https://youtu.be/Vmuv2ZL_u1c
11	Trening Interwałowy TABATA - Ćwiczenia na Uda i Pośladki	18:06	Dół Ciała	https://youtu.be/igTbm4jaN4c
12	Trening Interwałowy bez obciążania kolan - Bez podskoków i tupania.	19:19	Góra Ciała	https://youtu.be/vmBN4kT2dSs
13	Trening Obwodowy Całego Ciała dla Początkujących	23:32	Całe Ciało	https://youtu.be/7P2toKLQD5Q
14	TABATA dla Początkujących - Trening Interwałowy w domu bez sprzętu	18:21	Dół Ciała	https://youtu.be/H-I9RrF4lyw
15	Trening Funkcjonalny Mięśni Głębokich - bez sprzętu, z ciężarem własnego ciała,	23:12	Całe ciało/ spokojne tempo	https://youtu.be/Hg5f-26dzYk
16	Trening Interwałowy Nóg - Uda i Pośladki	20:49	Dół Ciała	https://youtu.be/VWHxxOdRHCo
17	Interwałowy Szybki Trening Nóg - Ud i Pośladków	20:58	Dół Ciała	https://youtu.be/6F6C7_KuJIA
18	Szybki Trening Nóg - Jak ćwiczyć pośladki i uda	21:35	Dół Ciała	https://youtu.be/nu5I0pYPZTQ
19	Szybkie Spalanie Tłuszczu - Interwałowy Trening Spalający	20:37	Całe Ciało	https://youtu.be/S9dc6KFB_iY
20	Tabata dla początkujących - Trening Interwałowy	23:31	Całe Ciało	https://youtu.be/ZGPqu9XbQ9g
21	Szybki Trening Nóg, Ud i Pośladków	21:04	Dół Ciała	https://youtu.be/OI9zR2PeI_I
22	Szybki Trening Spalający Tłuszcz	21:12	Dół Ciała	https://youtu.be/a9fh79Npw4M
23	Trening Brzucha i Pleców dla początkujących	24:33	Góra ciała/ spokojne tempo	https://youtu.be/n28G-m0NVJI
24	Tabata spalająca tłuszcz dla Początkujących	23:43	Całe ciało	https://youtu.be/3kXNo82TGYk
25	Trening Brzucha - Jak Ćwiczyć w Domu Brzuch	27:38	Brzuch	https://youtu.be/Hi46Fv7jeTw
26	15min Trening Brzucha	16:18	Brzuch	https://youtu.be/UJcyU8NOA-E

Treningi dla średnio zaawansowanych/zaawansowanych

Lp	Nazwa	Czas trwania	Partie ciała	LINK
1	TABATA - Spalający Trening Interwałowy w domu bez sprzętu - Bułgaria Nessebar	18:17	Całe ciało	https://youtu.be/f4E5VqDfp2U
2	Interwałowy Trening Całego Ciała bez dodatkowego sprzętu na spalanie	29:48	Całe ciało	https://youtu.be/SbGeweO2Dqc
3	Trening Interwałowy bez Sprzętu - Szybkie Spalanie Tłuszczu	26:23	Całe ciało	https://youtu.be/MwJB75t5ngM
4	TABATA Spalająca TŁUSZCZ - Odchudzający Trening Interwałowy w domu bez sprzętu	24:46	Całe Ciało	https://youtu.be/O84AAH3t2NU
5	Szybki Trening Nóg, Pośladków, Ud - Wyzwanie - Wykroki	15:27	Dół Ciała	https://youtu.be/wEHZTsy_YQ4
6	Trening Interwałowy w Domu - Góra Ciała - PODPORY	21:05	Góra Ciała	https://youtu.be/NUn0PLwMUtg
7	Trening Interwałowy dla średniozaawansowanych -	21:08	Całe ciało	https://youtu.be/gv4cw2bnNJw
8	Trening Interwałowy Tabata	23:54	Dół Ciała	https://youtu.be/3ETx941uYHo
9	Trening Interwałowy Całego Ciała - Szybkie Spalanie	21:27	Całe Ciało	https://youtu.be/QMQYaY9wAvM
10	Trening Nóg - Ćwiczenia na Nogi - pośladki i uda	26:03	Dół Ciała	https://youtu.be/sy_p6QvH2Rc
11	Interwały Tabata dla Średniozaawansowanych	18:37	Całe Ciało	https://youtu.be/x_hh3L0tMZI
12	Spalający Trening Interwałowy - Tabata dla średniozaawansowanych	24:35	Całe Ciało	https://youtu.be/-xGlXdriVic
13	Trening Interwałowy TABATA dla średniozaawansowanych	23:19	Całe Ciało	https://youtu.be/_WrhmQLFGUo
14	Trening Interwałowy Całego Ciała - Spalający Tłuszcz	21:27	Całe Ciało	https://youtu.be/aRzvpq4eXNk
15	Odchudzający Trening Obwodowy Całego Ciała	25:31	Całe Ciało	https://youtu.be/zkQOSsMirp4
16	Trening PÓŁ TYSIĄCA Brzuszków - Ekstremalny Trening Brzucha	17:36	Brzuch	https://youtu.be/9xP5Fidebb0
17	30min Trening Interwałowy 45s/15s	33:39	Całe Ciało	https://youtu.be/2YHK80-3xFs
18	30min Trening Interwałowy Całego Ciała 45s/15s	33:37	Całe Ciało	https://youtu.be/vpoDv1ZELew

Rozgrzewka/Stretching

Lp	Nazwa	Czas trwania	Partie ciała	LINK
1	Rozciąganie Po Treningu - Jak się porozciągać?	7:43	ROZCIĄGANIE	https://youtu.be/XkLqcgQ2gLE
2	Rozgrzewka Przed Bieganiem, Ćwiczeniami lub Treningiem	6:32	ROZGRZEWKA	https://youtu.be/cT-XgKprAkI
3	Fitnessowa Rozgrzewka Przed Treningiem, Ćwiczeniami	5:30	ROZGRZEWKA (do muzyki)	https://youtu.be/4wYYLn4gO9k