

**EU4YA IN MY BLOOD.
INSPIRATIONS IN MY HEAD.**

EU4YA
BY **tiguar**[™]



TRX & PUMP

MAŁGORZATA KLIMKIEWICZ
MASTER TRAINER TRX POLSKA

 www.facebook.com/TRXPolskaOfficial

■ WARM UP

Bez dodatkowego obciążenia. Każde ćwiczenie wykonuj od 8 do 16 powtórzeń.

- TRX Squat
- TRX Row
- TRX Squat Row
- TRX Forward Lunge (I, T, Y Fly)
- TRX Golf Rotation Single/Double Arm
- TRX Side Lunge
- TRX Hip Hinge
- TRX Clutch

■ MAIN PART

Każde ćwiczenie wykonuj z obciążeniem (2,5-5 kg) w jednej lub dwóch dłoniach w zależności od ćwiczenia od 8 do 32 powtórzeń.

1 ROUND:

- TRX Single Leg Squat P noga
- TRX Low Row
- TRX Single Leg Squat L noga
- TRX Mid Row

2 ROUND:

- TRX Lunge P/L noga
- TRX Biceps Curl
- TRX Assisted Lunge P/L noga
- TRX Triceps Press

3 ROUND:

- TRX Step Back Lunge
- TRX Crossing Balance Lunge
- TRX Chest Press
- TRX Hamstring Curl/TRX Hip Press
- TRX Standing Roll Out

4 ROUND:

- TRX Sit Up
- TRX Sit Up z Rotacją
- TRX Plank
- TRX Side Plank
- TRX Side Plank with Tab
- TRX Diagonal Runner

■ COOL DOWN

Bez dodatkowego obciążenia.

- TRX Lower Back Stretch
- TRX Lower Back Stretch z Rotacją
- TRX Hip Hinge / TRX Chest and Torso Twist
- TRX Long Torso Twist /TRX Standing Figure four Stretch

SPOTKAJMY SIĘ! 25-27.05.2018, POZNAŃ

 www.facebook.com/Eu4ya

EU4YA
BY **tiguar**



TRX FORCE MASTERCLASS

MAREK MROCZEK
MASTER TRAINER TRX POLSKA

 www.facebook.com/TRXPolskaOfficial

■ WARM UP

Bieg 3 min

A. MOBILITY & ACTIVATION

- TRX Deep Squat – „8”
- TRX Deep Squat – „Knee Circles”
- TRX Wall Slides
- TRX T-Spine Rotation
- TRX Cossack Stretch
- TRX Squat Figure Four Stretch
- TRX Chest Fly March
- TRX Lower Body Stretch

B. POTENTIAL

- TRX Fast Feet

■ MAIN PART

PART A:

40s WORK/20s REST – 2 ROUNDS

- TRX Crossing Balance Lunge
+ Knee Drive
- TRX Cluth Curl
- TRX Burpee
- TRX Clock Pull
- TRX Spider-man Push Up

PART B:

40s WORK/20s REST – 2 ROUNDS

- TRX Sprinter Start + Knee Kick
- TRX Biceps Curl (Normal Grip
– Reverse Grip)
- TRX Burpee to Scorpio
- TRX Power Pull
- TRX Clock Press

PART C:

40s WORK/20s REST – 2 ROUNDS

- TRX Plank
- TRX Body Saw to Pike
- TRX Roll Out
- TRX Clock Crunch
- TRX Side Plank Dip to Crunch

METABOLIC PART:

**5 ROUNDS – 40 SEC (10 SEC ON EACH)
WORK/20 SEC REST**

- TRX Squat Jump
- TRX Power Lunges
- TRX Squat Jump & Twist
- TRX Crossing Balance Lunge Jump

■ COOL DOWN & STRETCH

SPOTKAJMY SIĘ! **25-27.05.2018, POZNAŃ**

 www.facebook.com/Eu4ya

EU4YA
BY **tiguar**



TRX MAKE IT PERSONAL DAY OF ELIMINATION

MAREK MROCZEK
MASTER TRAINER TRX POLSKA

 www.facebook.com/TRXPolskaOfficial

■ WARM UP

3 ROUNDS – 4 GROUPS

- 50 Jumping Jacks
- 40 Air Squats
- 30 Twist Jump

- 40 Jumping Jacks
- 30 Air Squats
- 20 Twist Jump

- 30 Jumping Jacks
- 20 Air Squats
- 10 Twist Jump

STRENGTH & ACTIVE STRETCH

6 ROUNDS – 4 GROUPS

- Push'ups – 1 min
- Runners Lunge Stretch
- Dog Head Up
- Dog Head Down
- Tuminello Stretch
- Hamstring Activation

■ MAIN PART

2 WOD's | 2 MIN ON EACH X 4 (WOD NO. 1) – 4 MIN REST – ANOTHER 2 MIN ON EACH (WOD NO. 2)

WOD NO. 1

- TRX Atomic Push – Up; Pike; Oblique Crunch
- TRX Squat Jump
- Power Lunges + Knee Tuck
- Push Up + Mountain Climber + Jump and Twist x 4 ... 6 ... 8 ... 10 ... 12 ... etc
- 10 Twist Jump

WOD NO. 2

- TRX Hamstring Curl + Hip Press + Hamstring Runner
- TRX Burpee
- Roll Out + Knee Tuck
- Spider-Man Push Up

■ COOL DOWN & STRETCH

SPOTKAJMY SIĘ! **25-27.05.2018, POZNAŃ**

 www.facebook.com/Eu4ya

EU4YA
BY **tiguar**



TRX R.A.M.P. PROTOCOL ON TRX/VETERAN WORKOUT

MAREK MROCZEK
MASTER TRAINER TRX POLSKA

 www.facebook.com/TRXPolskaOfficial

■ WARM UP (WITH MINI BANDS)

R.A.M.P. Protocol

- R** Run, Jumping Jack, Skip A, Frankenstein Walk, Skip C, Sideway Run, Crossover
- A** Scapula activation, Active plank + side/front/back steps, Monster Walk, Leg lift, Clams, Hip Bridge + Abduction
- M** Kneeling Position T – Spine Rotation, Kneeling Position Runners Lunge Stretch, Dog Head Up – Dog Head Down, Hamstring Stretch, Deep Squat with Knee Rolling
- P** Fast Feet, Squat Jump

■ MAIN PART

40 SEC WORK/20 SEC REST x 4 ON EACH STATION x 1 CIRCUIT

- Power Bag Lunge with Rotation + Clean + Press
- Medicine Ball Wall Ball Shot + Burpee
- Rip Trainer Rotation + Rip Trainer Rotation with Jump + Press
- Heavy Rope Waveing
- Power Band Shuttle Run
- TRX One Arm Push Up
- KB American Swing
- Bear Superman Plank
- TRX Side Plank Crunch
- Blast - off + Kick

■ COOL DOWN & STRETCH

SPOTKAJMY SIĘ! **25-27.05.2018, POZNAŃ**

 www.facebook.com/Eu4ya

EU4YA
BY **tiguar**



TRX FORCE, „HELL PART” UP&DOWN

DAWID FAJER
MASTER TRAINER TRX POLSKA

 www.facebook.com/TRXPolskaOfficial

■ MAIN PART

1 ROUND:

- Hip press 40s
- Overhaed back extension
- Lunge 40s l, r leg
- Pike 40s

Rest 2 min

Repeat Rounds

2 ROUND:

- Squat jumps 10 reps.
- Side lunge 40s
- Hamstring runner 40s
- Body saw 10 reps

Rest 2 min

Repeat Rounds

3 ROUND:

- Half kneeling roll out 7 reps
- Burpee 8 reps L,R leg
- Deltoid fly y to t fly 40s

■ COOL DOWN & STRETCH

SPOTKAJMY SIĘ! **25-27.05.2018, POZNAŃ**

 www.facebook.com/Eu4ya

EU4YA
BY **tiguar**

1. ROZGRZEWKĄ GÓRNEJ I DOLNEJ CZĘŚCI CIAŁA

UTWÓR 1A

Energetyczne ciosy zaczerpnięte z różnych sztuk walki przy pobudzającej muzyce rozgrzeją górną część ciała i przygotują uczestników fizycznie i mentalnie do głównej części treningu.

UTWÓR 1B

Podnosi tętno i rozgrzewa dolne partie mięśniowe. Ćwiczymy różne rodzaje kopnięć, które będziemy wykorzystywać w trakcie zajęć.

2. COMBAT 1

Ta część to trening cardio angażujący całe ciało, na którym uczestnicy mogą się spodziewać różnych kombinacji ciosów i kopnięć.

3. POWER TRAINING 1

Trening bokserski, który przyspieszy tętno, zwiększy twoją wytrzymałość i siłę.

4. COMBAT 2

Doskonalimy techniki różnych stylów walki jednocześnie wykonując kompleksowy trening cardio.

5. POWER TRAINING 2

Piąta część zajęć składa się z 3 elementów: budowania wytrzymałości mięśniowej, treningu core oraz ćwiczeń cardio o wysokiej

intensywności. Na każdym z nich skupiamy się osobno, by zmaksymalizować konkretne efekty treningowe.

6. COMBAT 3

Mieszane techniki kopnięć, które rzucają wyzwanie twojemu core i twojej mobilności.

7. MUAY THAI

Celem tego utworu jest uzyskanie maksymalnej intensywności z każdego wykonywanego ruchu dzięki zintegrowanym technikom muay tai.

8. POWER TRAINING 3

Klasyczny trening bokserski z elementami technik poruszania się po ringu, którego zadaniem jest podniesienie tętna i stworzenie euforycznej atmosfery na koniec zajęć.

9. WZMACNIANIE

Przedostatni utwór skupia się na ćwiczeniach mięśni prostych i skośnych brzucha ostatecznie podnosząc poziom spalania kalorii.

10. COOLDOWN

Pomaga uczestnikom zrelaksować się, wyciszyć i celebrować uczucie spełnienia po ukończeniu tego niesamowitego treningu!

SPOTKAJMY SIĘ! 25-27.05.2018, POZNAŃ

 www.facebook.com/Eu4ya

EU4YA
BY **tiguar**



KAMAGON BALL

CELINA KONTEK
MASTER INSTRUKTOR KAMAGON BALL®

 www.facebook.com/teamkamagon

■ WARM UP

- Squat
- Shoulder press
- Push press
- Halo
- Golf swing
- Side lunge and frontal plane swing L R

■ MAIN PART

40s WORK, 15s REST

- front lunge & rotate
- C & P L
- ribbon & chop
- jump squat
- wall-banger squat
- C & P R
- side bend
- speed skater
- squat swing & release L
- single leg curl chest push overhead L
- windmill L
- bowling jump lunge
- squat swing & release R
- single leg curl chest push overhead R
- windmill R
- burpee
- side lunge figure 8 to rack
- bilateral bent-over row
- golf chop
- side lunge skip & swing
- lateral lunge & chop
- frontal plane circle
- V-sit
- jump sumo squat rear lunge & rise
- sumo squat to crossover lunge
- lateral raise & lateral lunge L
- seated russian twist
- frontal plane circle & lateral shuffle
- dead lift circle
- lateral raise & lateral lunge R
- jack knife
- lateral shuffle touchdown

■ COOL DOWN

SPOTKAJMY SIĘ! 25-27.05.2018, POZNAŃ

 www.facebook.com/Eu4ya

EU4YA
BY **tiguar**

MOBILITY, CO TO TAKIEGO? JAK ROZPOCZĄĆ PRZYGODĘ Z MOBILNOŚCIĄ?

1. Co to mobilność układu ruchu?
2. Co to mobility?
3. Układ mięśniowo-powięziowy i sposoby jego mobilizacji:
 - rolowanie
 - ugniatanie
 - kompresja
4. Układ stawowy i sposoby jego mobilizacji:
 - trakcja
 - kompresja
5. Narzędzia wykorzystywane przy mobilizacji układu mięśniowo-powięziowego oraz układu stawowego.
6. PRZYSIAD – ćwiczenie wielostawowe
 - najczęściej popełniane błędy w podczas wykonywania przysiadu
 - testy sprawdzające zakres ruchomości poszczególnych stawów kończyny dolnej

GOTOWY PRZEPIS NA OTWARCIE KLATKI PIERSIOWEJ

1. Klatka piersiowa – część teoretyczna na temat wykonywania poszczególnych ćwiczeń angażujących mm. klatki piersiowej – 10 min
2. Rozgrzewka ogólna – przygotowanie organizmu do ćwiczeń specjalistycznych – 10 min
3. Ćwiczenia wstępne – pozwalające przygotować mm. klatki piersiowej do ćwiczeń specjalistycznych – 10 min
4. Ćwiczenia specjalistyczne z wykorzystaniem power band 25 min

GOTOWY PRZEPIS NA ZWIĘKSZENIE MOBILNOŚCI STAWU RAMIENNEGO

1. Staw ramienny – budowa stawu ramiennego – 10 min
2. Rotatory stawu ramiennego
 - * mięsień nadgrzebieniowy
 - * mięsień podgrzebieniowy
 - * mięsień podłopatkowy
 - * mięsień obły mniejszy
3. Test sprawdzający zakres rotacji wewnętrznej oraz rotacji zewnętrznej – 5 min
4. Rozgrzewka ogólna – przygotowanie organizmu do ćwiczeń specjalistycznych – 10min
5. Ćwiczenia specjalistyczne z wykorzystaniem powerband 30 min

GOTOWY PRZEPIS NA ZWIĘKSZENIE MOBILNOŚCI ODCINKA PIERSIOWEGO KRĘGOSŁUPA

1. Odcinek piersiowy kifoza piersiowa – krzywizny kręgosłupa – 10 min
2. Rozgrzewka ogólna – przygotowanie organizmu ćwiczeń specjalistycznych – 10min
3. Ćwiczenia wstępne – pozwalające przygotować odcinek piersiowy do ćwiczeń specjalistycznych
4. Ćwiczenia specjalistyczne z wykorzystaniem power band oraz rolerów 25min

GOTOWY PRZEPIS NA ZWIĘKSZENIE GŁĘBOKOŚCI PRZYSIADU

1. Najczęściej popełniane błędy podczas wykonywania przysiadu – 5 minut
2. Testy sprawdzające zakres ruchomości poszczególnych stawów kończyny dolnej – 5 min
3. Rozgrzewka ogólna – przygotowanie organizmu ćwiczeń specjalistycznych – 10min
4. Ćwiczenia wstępne – pozwalające przygotować obszar miednicy oraz kończynę dolną do ćwiczeń specjalistycznych – 10 min
5. Ćwiczenia specjalistyczne z wykorzystaniem power band – 25 min

■ WARM UP

Bez obciążenia na podłodze, wykonuj ćwiczenia w blokach muzycznych.

1 SERIA

- Step touch
- Heel back
- Step out
- Double StepTouch

2 SERIA

- + modyfikacja kroków na trudniejsze
- + różne kombinacje rąk

3 SERIA

- + dokładamy ćwiczenia wzmacniające

STRETCHING AKTYWNY

Dynamiczne rozciąganie mięśni pracujących w głównej części lekcji.

■ MAIN PART

Każde ćwiczenie wykonuje od 8 do 32 powtórzeń w zależności od obciążenia i sprzętu.

1 ROUND with STEP

(część z STEP w pozycji wysokiej)

- Lunge Front on the Step + Stability one leg
- Squat jump Step from/on Step
- Stability one leg + Lunge Back from Step
- Squat jump to the side Step
- Plunk on the step one hand
- Lift Side
- Squat jump above Step

2 ROUND with 5kg PLATE

(część z talerzem 5kg w pozycji wysokiej)

- Squat Row
- Lunge front/back/to the side and Twist spine
- Up Right row
- Lunge + Front Rise
- Push Press
- Dead lift two leg/one leg
- Triceps Press

3 ROUND with MAT

(część z matą)

- Lift Side to the side of the mat between the legs
- Lunge to the side of the mat between the legs
- Plunk high front/on the side
- Roll Spine
- Dog with head down
- Spine Twist

4 ROUND FINAL

(finał połączenie wszystkich części razem i powtórzenie x3)

■ COOL DOWN

Wyciszenie organizmu i statyczne rozciąganie.

SPOTKAJMY SIĘ! **25-27.05.2018, POZNAŃ**

 www.facebook.com/Eu4ya

EU4YA
BY **tiguar**

■ 1. WSTĘP:

Każdy chce być sprawny, silny i wyglądać jak zawodowy sportowiec a trenuje jak kulturysta.

■ 2. CHARAKTERYSTYKA TRENINGU MOTORYCZNEGO:

- Siła
- Moc
- Szybkość
- Wytrzymałość
- Gibkość

■ 3. PRAWIDŁOWY SCHEMAT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ W PRAKTYCE:

A. ROZGRZEWKĄ:

- podniesienie ciepłoty ciała (play-fun)
- mobilizacja (hip/shoulders, spine rotation)
- aktywacja (animal movement, core, gluts, scapular)

B. TRENING GŁÓWNY:

- gibkość – mobilność – elastyczność
- siła + moc
- siła+ wytrzymałość
- funkcjonalność

■ WSTĘP

Jest przygotowaniem do praktycznego wykorzystania stabilizacji, nauczymy się jak wykorzystywać efektywnie i skutecznie planki w treningu. Skup się na świadomych oddechu i wydłużeniu swojego kręgosłupa, do rozgrzewki wykorzystamy 3 bloki tematyczne, podążaj za prowadzącym.

- ćwiczenia oddechowe przygotowujące do pracy w izometrii
- aktywacja mięśni core w pozycjach niskich i pośrednich
- biomechanika planka w praktyce

■ WARIACJE

Każdą wariację wykonujemy po 30 sek na każdą stronę, prowadzący liczy czas.

BASIC:

- Single leg
- Leg raise
- Shoulder tap
- Arm raise
- In & Out
- Up & Down
- Contralateral
- Knee to elbow
- Mountain Climber

SIDE:

- Single leg
- Leg raise
- Shoulder tap
- Arm raise
- In & Out
- Up & Down
- Contralateral
- Knee to elbow
- Mountain Climber

CONTRLATERAL & DYNAMIC VARIATIONS:

- Leg & arm raise
- Runner

■ COOL DOWN

- Bretzel stretching
- Half kneeling hip flexor stretch



GT CORE

JAKUB PODGÓRSKI
MASTER TRAINER GT

 www.facebook.com/gtszkoleniadlatrenerow

I PRZYGOTOWANIE OGÓLNE
II AKTYWACJA BIODER
III STRETCHING DYNAMICZNY
IV INTEGRACJA RUCHOWA
V KOORDYNACJA I AKTYWACJA

- Rotation (3 warianty)
- Rotation Punch (3 warianty)
- Rotation Hop (3 warianty)

30/30 sekund

VI MOBILNOŚĆ I STABILNOŚĆ

- Twisted Leg Push-Up
- Plank Hand Tap
- Plank Toe Tap
- Triceps Plank
- Lizard Lunge
- Warrior Stretch
- Samson Stretch
- Inner T-stretch

5-1
Rozliczenie: 5 powtórzeń każdego ćwiczenia, następnie 4, 3, 2, 1.
Całą sekwencję kończymy ćwiczeniem Crouch & Bend Over

VII 1 SEKWENCJA - LOWER BODY

- Band Lunge
- Lunge Leg Raises Band
- Lunge Leg Raises Press Band

30/30 sekund
3 serie na prawą nogę
3 serie na lewą nogę

VIII 2 SEKWENCJA - UPPER BODY

- Half Kneeling Triceps Band Press L/P noga

30/30 sekund
3 serie

IX 3 SEKWENCJA - CORE

- Plank
- Single Leg Plank L/P noga

30 sekund 2 serie
2 serie

X COOL DOWN

SPOTKAJMY SIĘ! **25-27.05.2018, POZNAŃ**

 www.facebook.com/Eu4ya

EU4YA
BY **tiguar**



GT STRENGTH

JAKUB PODGÓRSKI
MASTER TRAINER GT

 www.facebook.com/gtszkoleniadlatrenerow

- I PRZYGOTOWANIE OGÓLNE
- II AKTYWACJA BIODER
- III STRETCHING DYNAMICZNY
- IV INTEGRACJA RUCHOWA
- V KOORDYNACJA I AKTYWACJA

- Skip (3 warianty)
- Jump (3 warianty)
- Waving (3 warianty)

30/30 sekund

VI MOBILNOŚĆ I STABILNOŚĆ

- Push-up (10-1) + Inner T-stretch
- Push-up (9-1) + Back Leg Stretch
- Push-up (8-1) + Outer T-stretch
- Push-up (7-1) + Knee Bend Cross
- Push-up (6-1) + Warrior Stretch
- Push-up (5-1)

Całą sekwencję kończymy
ćwiczeniem Crouch & Bend Over

VII 1 SEKWENCJA - LOWER BODY

- Back Squat
- Band Squat

30/30 sekund
3 serie

VIII 2 SEKWENCJA - UPPER BODY

- Bench Press nogi spoczywają na podłodze
- Bench Press nogi uniesione

30/30 sekund
3 serie

IX 3 SEKWENCJA - CORE

- Square Core Tighten Band Single Leg
ćwiczenie w parach. w pierwszej wersji: uniesiona prawa noga,
w drugiej: lewa noga

30 sekund 2 serie
3 serie

X COOL DOWN

SPOTKAJMY SIĘ! **25-27.05.2018, POZNAŃ**

 www.facebook.com/Eu4ya

EU4YA
BY **tiguar**

EUFORYA
BY **tiguar**TM

WWW.EUFORYA.PL