



HANDBOOK UCZESTNIKA GT

BEGGINERS **VS** ADVANCED

www.grouptraining.pl



IDZIE NOWE

Ostatnie kilka miesięcy to dla całego Teamu GT okres wytężonej pracy. Setki przeprowadzonych treningów, tysiące zadowolonych podopiecznych oraz niezliczona ilość wyprodukowanych endorfin.

Dziękujemy!

Obok tego miliony myśli, idei i refleksji jak usprawnić Nasz system tak by stał się jeszcze efektywniejszy, jeszcze atrakcyjniejszy, jeszcze bardziej przystępny i jeszcze bezpieczniejszy dla każdego uczestnika przekraczającego próg sali fitness.

Wychodząc temu naprzeciw po wielu godzinach spotkań oraz konsultacji postanowiliśmy wprowadzić do Naszego harmonogramu treningowego podział grup na **Beginners (zajęcia dla początkujących)** oraz **Advanced (zajęcia dla zaawansowanych)**.

BEGINNERS VS ADVANCED

**TO NIE PODZIAŁ
NA LEPSZYCH I GORSZYCH!**

PODZIAŁ GRUP – KORZYŚCI

- A)** Idealne dopasowanie trudności treningu do poziomu zaawansowania ćwiczących
- B)** 100% bezpieczeństwo
- C)** Większa kontrola trenera nad pracą całej grupy
- D)** Większa kontrola trenera nad konkretnym elementem
- E)** Łatwiejsze sterowanie intensywnością treningu zarówno przez trenera jak i ćwiczącego
- F)** Sprawniejsze skalowanie poszczególnych ćwiczeń
- G)** Czas trwania treningu jest dopasowany do poziomu zaawansowania ćwiczących
- H)** Budowanie świadomości uczestników – wiesz po co u Nas jesteś i w jakim kierunku zmierzasz

BEGINNERS VS ADVANCED

PAMIĘTAJ!

UMIĘTNOŚĆ DOBORU TRENINGU DO AKTUALNYCH
MOŻLIWOŚCI TO NIE WYRAZ TWOJEJ SŁABOŚCI, ALE
ŚWIADOMOŚCI

PODZIAŁ GRUP – DLACZEGO?

BEZPIECZEŃSTWO – trening ma być przede wszystkim bezpieczny. Chcemy zagwarantować Wam możliwie jak największy komfort odpowiednio skalując ćwiczenia.

KONTROLA TECHNIKI – opanowanie odpowiedniej techniki wykonania poszczególnych ćwiczeń pozwala na wykorzystanie pełni możliwości Waszego organizmu. Tylko metoda małych kroków, przejście od prostego do trudnego doprowadzi Was do perfekcji ruchów i wydatnie zwiększy komfort życia codziennego.

SKALOWANIE ĆWICZEŃ – bez opanowania podstawowych ruchów i bazowych wersji poszczególnych ćwiczeń nigdy nie uda się dojść do wykonywania zaawansowanych technik, których w Naszych mikrocyklach nie brakuje.

CEL – jeśli zaczynasz przygodę z GT, przejście do grup Advanced stanie się dla Ciebie świetnym celem treningowym, pierwszym małym krokiem w podróży liczonej w tysiącach kroków z Group Trainingiem.

KONTROLA TRENERA – dzięki podziałowi na grupy zaawansowania trener w większym stopniu może kontrolować przebieg treningu, łatwiej sterować jego intensywnością, czasem trwania oraz sprawnym przebiegiem.

BEGINNERS VS ADVANCED

**ŚWIADMOŚĆ TRENINGOWA
=
EFEKTY!**

ZAJĘCIA BEGINNERS

- Przeznaczone dla osób, które stawiają pierwsze kroki w GT
- Bazują na podstawowych ćwiczeniach stosowanych w Naszym systemie
- Tempo, intensywność oraz trudność poszczególnych technik jest dobrana tak abyś pomimo braku doświadczenia w GT mógł swobodnie przejść przez całą jednostkę treningową
- Czas trwania treningu to nawet 45 minut
- Praca jest tak skonstruowana aby z jednej strony wystarczająco Cię zmęczyć a z drugiej nie przeciążyć Twojego organizmu, który dopiero poznaje uroki Group Training
- Bezpieczeństwo jest dla Nas nadrzędną zasadą!
- Po trzech wizytach na zajęciach Beginners możesz podejść do zaliczenia tzw. karty umiejętności
- Jej posiadanie jest konieczne aby przejść do treningów w grupach zaawansowanych – Advanced

BEGINNERS VS ADVANCED

**JAKOŚĆ
ZAWSZE PONAD ILOŚĆ**

KARTA UMIEJĘTNOŚCI

- Każdy uczestnik zajęć Beginners otrzyma kartę umiejętności
- To zestaw ćwiczeń niezbędnych do opanowania aby przejść do grup zaawansowanych
- Kartę umiejętności można zaliczyć po odbyciu minimum trzech treningów GT Beginners
- Ćwiczenia wykonujesz pod okiem trenera GT, który sprawdzi Twoją technikę wykonania poszczególnych zadań
- Kiedy wg trenera wszystkie ćwiczenia z karty umiejętności są wykonywane przez Ciebie poprawnie otrzymasz opaskę, która będzie swego rodzaju „wejściówką” na zajęcia grup Advanced
- Zaliczanie prób z karty umiejętności dokonujesz zaraz po zajęciach, po indywidualnym ustaleniu terminu z trenerem GT lub w trakcie zajęć kiedy poszczególne elementy z karty pojawią się w konkretnym treningu

BEGINNERS VS ADVANCED

**DROGA DO PERFEKCJI
ZAWSZE ZACZYNA SIĘ
OD SAMODOSKONALENIA!**

KARTA UMIEJĘTNOŚCI – PRÓBY:

A) Techniki rozgrzewki

- skipping na drabince koordynacyjnej we wszystkich kierunkach – TECHNIKA
- skoki obunóż na drabince koordynacyjnej we wszystkich kierunkach – TECHNIKA
- przekładanka przodem na drabince koordynacyjnej we wszystkich kierunkach – TECHNIKA
- przekładanka tyłem na drabince koordynacyjnej we wszystkich kierunkach – TECHNIKA

B) Technika podporów

- podpór na przedramionach (deska na przedramionach) – 20 sekund
- „schodki” walking plank (przejście z podporu na przedramionach do podporu na ramionach) – 5 powtórzeń

C) Techniki główne

- przysiad z gumą na obojczykach – TECHNIKA
- pompka (pełny podpór lub wersja z kolan) – 10 powtórzeń
- martwy ciąg – TECHNIKA
- wskoki obunóż na step – 10 powtórzeń/30 sekund
- wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia – TECHNIKA
- wykroki w przód – TECHNIKA
- wykroki w tył – TECHNIKA
- „krzeselko” – przysiad z plecami opartymi na ścianie – 20 sekund
- wyciskanie gumy stojąc – 15 powtórzeń
- spięcia mm brzucha leżąc – 15 powtórzeń/30 sekund

BEGINNERS VS ADVANCED

**NIE MA DRÓG NA SKRÓTY!
DOSKONAŁOŚĆ POTRZEBUJE
CZASU I SENSOWNIE
UKIERUNKOWANEJ PRACY!**

OPASKI ADVANCED

Każdy uczestnik zajęć w grupach zaawansowanych jest zobligowany do noszenia opaski, która poświadcza zaliczenie przez niego prób z karty umiejętności lub dłuższy staż treningowy.

Opaska to znak dla trenera, że jesteś właściwym człowiekiem we właściwym czasie i miejscu.

Opaska to docenienie Twoich starań w dążeniu do perfekcji nad poprawą kondycji ciała oraz znak dla trenera, że trening będzie dla Ciebie bezpieczny

Opaskę może zdobyć każdy.

Opaska nie musi oznaczać, że jesteś najszybszy, najsilniejszy, najmocniejszy czy najwytrzymalszy.

Opaska to dowód Twojej rozwijającej się świadomości i sumiennej pracy nad sobą! Każdy trener z naszego Teamu to doceni! Gwarantujemy!

Opaska na twojej ręce to znak, że trening, który przygotowaliśmy będzie dla Ciebie bezpieczny i będziesz w stanie go wykonać bez ryzyka utraty zdrowia!

Opaska to motywator do stałego samodoskonalenia. Jeśli zacznasz drogę z GT jest Twoim pierwszym celem treningowym. Ćwiczysz długo, jesteś już doświadczony – udowadniaj swoją postawę i tym jak ćwiczysz, że w pełni na Nią zasługujesz.

BEGINNERS VS ADVANCED

**TRENUJ INTENSYWNIIE,
BEZPIECZNIE I ŚWIADOMIE!**

PIERWSZE KROKI

1. Zapisz się na zajęcia w wybranym klubie lub po prostu przyjdź jeśli będą wolne miejsca.
2. Zgłoś trenerowi, że jesteś pierwszy raz.
3. Zbierz trzy pieczątki w wyznaczonym do tego miejscu na indywidualnej karcie treningowej w handbooku (1 pieczątką = 1 obecność na zajęciach Beginners).
4. Posiadając trzy pieczątki przystąp do zaliczania technik z karty umiejętności u trenera.
5. Zgłoś trenerowi przed treningiem jakie umiejętności chcesz zaliczyć.
6. Po pozytywnym zaliczeniu wszystkich technik odbierz od trenera opaskę Advanced.

BRAWO!
WITAJ W KLUBIE GT!

TERAZ:

Zapisz się na zajęcia Advanced...

Daj z siebie wszystko i nigdy się nie poddawaj!

BEGINNERS VS ADVANCED

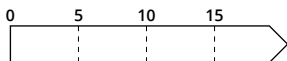
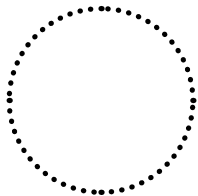
GT NIE DZIELI, A JEDNOCZY!

**RAZEM
WE WSPÓLNYM CELU...**

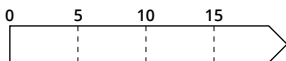
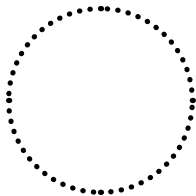
KARTA ĆWICZEŃ

Imię i nazwisko:

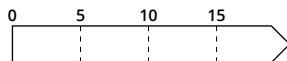
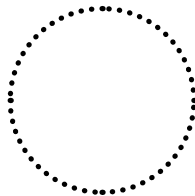
Skipping na drabince koordynacyjnej we wszystkich kierunkach



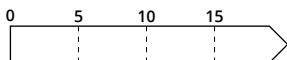
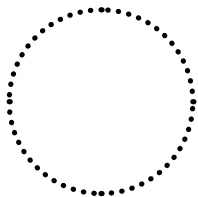
Skoki obunóż na drabince koordynacyjnej we wszystkich kierunkach



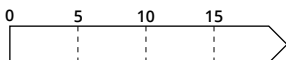
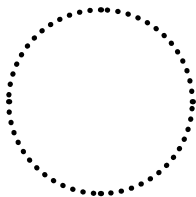
Przekładanka przodem na drabince koordynacyjnej we wszystkich kierunkach



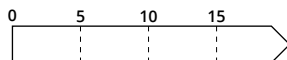
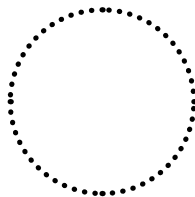
Przekładanka tyłem na drabince koordynacyjnej we wszystkich kierunkach



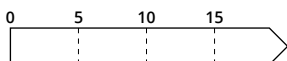
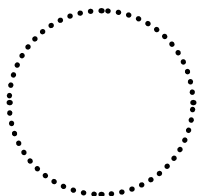
Podpór na przedramionach (deska na przedramionach) – 20 sekund



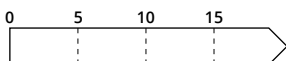
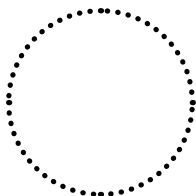
„Schodki” walking plank (przejście z podporu na przedramionach do podporu na ramionach) – 5 powtórzeń



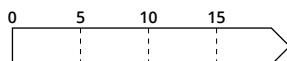
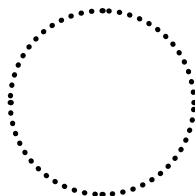
Przysiad z gumą na obojczykach



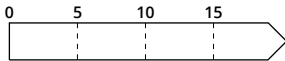
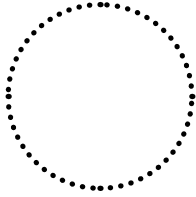
Pompka (pełny podpór lub wersja z kolan) – 10 powtórzeń



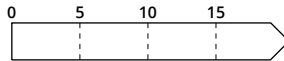
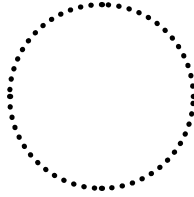
Martwy ciąg



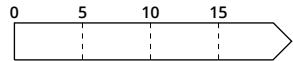
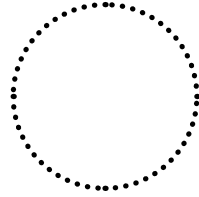
Wskoki obunóż na step
10 powtórzeń/30 sekund



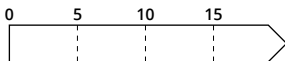
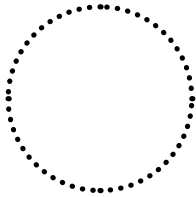
Wiosłowanie sztangą
w opadzie tułowia



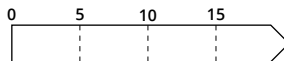
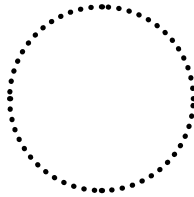
Wykroki w przód



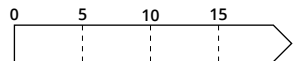
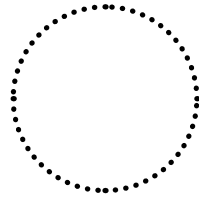
Wykroki w tył



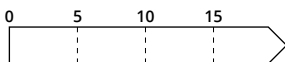
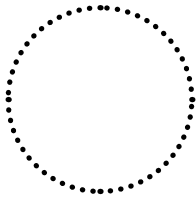
„Krzesełko” – przysiad z plecami
opartymi na ścianie



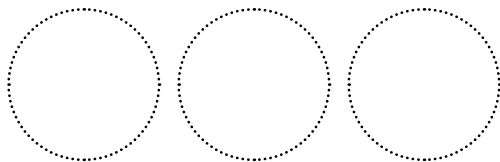
Wyciskanie gumy stojąc
15 powtórzeń



Spięcia m m brzucha leżąc
15 powtórzeń/30 sekund



Obecność na zajęciach



Podpis trenera:



#najlepszytreningwmiescie

www.grouptraining.pl