



1. Trening szybkościowy pod testy + sprawdzian całości + Wybieganie

- **Rozgrzewka**
- **Testy (co 2 tygodnie):**
 - ✓ Sprawdzian koperty
 - ✓ Sprawdzian podciągania
 - ✓ Sprawdzian beep test
- **Trening Główny**
 - ✓ Koperty 5 cykli
 - ✓ Podciąganie 5 serii max
 - ✓ Beep test 3 serii
- **Wybieganie tlenowe: spokojne tempo >30 min w terenie**
- **Rozciąganie**

2. Trening wytrzymałościowy - Interwałowy (sala, dwór)

- **Rozgrzewka**
- **Bieg interwałowy**
 - ✓ 35 metrów maksymalny sprint – 35 metrów spokojny trucht (do spadku tętna)
 - ✓ 10 powyższych cykli
- **Rozciąganie**

3. Wolne – regeneracja/rozciąganie

4. Trening Siłowy (siłownia)

- **Rozgrzewka**
 - ✓ Wyciskanie sztangi na barki stojąc – 3 x 10
 - ✓ Podciąganie 4 x max ilość powtórzeń
 - ✓ Wiosłowanie hantlem w opadzie tułowia 3 x 10
- **Trening główny**
 - ✓ Martwy ciąg z kettlem 3 x 10
 - ✓ Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej 3 x 10
 - ✓ Pompki tricepsowe 3 x 10
 - ✓ Uginanie ze sztangą na biceps 3 x 12, 10, 10
 - ✓ Przysiady ze sztangą 3 x 10
 - ✓ Planck 3 x max
- **Rozciąganie**



5. Trening Eksplozywny

- Rozgrzewka
- Trening główny
 - ✓ Przysiady na TRX z wyskokiem 3 x 20
 - ✓ Sprint TRX (Stopy w TRX + szybkie uginanie i prostowanie naprzemienne nóg, „bieg poziomy” bieg w miejscu. 3 x 25 sek max szybkość
 - ✓ Wskoki na skrzynię 3 x 15 max szybkość
 - ✓ Wiosłowanie liną 3 x 30 sek
 - ✓ Burpee 3 x 12
 - ✓ Rzuty piłką lekarską o ziemię 3 x 15
 - ✓ Rowerek airbike maksymalne pedałowanie 3 x 10 sek

Ćwiczenia wykonywane po jednej serii jedno po drugim. Wykonywane w trzech cyklach

- Rozciąganie

6. Trening Obwodowy – wytrzymałościowo – siłowy

- Rozgrzewka
- Trening Główny
 - Każde ćwiczenie wykonywane przez 30 sek. Pomiędzy kolejnym ćwiczeniem jest 20 sek przerwy.
 - ✓ Przysiady z workiem 3 x 30 sek
 - ✓ Pompki 3 x 30 sek
 - ✓ Podciąganie 3 x 30 sek
 - ✓ Wiosłowanie liną 3 x 30 sek
 - ✓ Rzuty piłką o ziemię 3 x 30 sek
 - ✓ Planck 3 x 30 sek
- Rozciąganie

7. Wolne