



Plan treningowy pod test sprawnościowy do Polskiej Policji – 6 tyg – etap ogólnorozwojowy

Poniedziałek – bieg terenowy np. w lesie

- Rozgrzewka
- Spokojny bieg 30 min w terenie
- Ćwiczenia rozciągające w domu bądź w terenie

Wtorek – trening na siłowni

- Rozgrzewka
- Trening typu Full Body Workout:
 1. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej – 3 x 15
 2. Pompki 3 x max
 3. Wyciskanie żołnierskie sztangi 3 x 12
 4. Wyciskanie francuskie 3 x 12
 5. Uginanie sztangi na biceps stojąc 3 x 12, 10, 8
 6. Wykroki z hantlami chodzone 3 x 20
 7. Martwy ciąg na prostych nogach 3 x 12
 8. Hip Thrust ze sztangą 3 x 15
 9. Wspięcia brzucha leżąc 3 x max

Środa – wolne

Czwartek

- Rozgrzewka
- Biegi interwałowe – 10 serii (tempo/tętno/dystans w zależności od możliwości)
- Rozciąganie

Piątek – trening na siłowni


- trening obwodowy – 3 serie (czas 30 sek/ 30 sek)
 1. Wskoki na skrzynię
 2. Rzut piłką lekarską o ziemię
 3. Wykroki
 4. Wiosłowanie liną
 5. Burpee
 6. Planck
 7. Rozciąganie

Sobota

- Rozgrzewka
- Spokojny bieg 30 min w terenie
- Ćwiczenia rozciągające w domu bądź w terenie

Niedziela - wolne



 793 165 648

 www.damianeiro.pl

 damian@damianeiro.pl

 [/DamianOstrowskiTrenerPersonalnyBialystok/](https://www.facebook.com/DamianOstrowskiTrenerPersonalnyBialystok/)