

**Plan treningowy przygotowujący do testów sprawnościowych do Służby Więziennej –
4 tyg – umiarkowanie zaawansowany**

Poniedziałek		
Rozgrzewka		
Trening ogólnorozwojowy na siłowni		
<i>ćwiczenie</i>	<i>serie</i>	<i>powtórzenia</i>
Podciąganie na drążku nachwytem	3	Max + 2 wymuszone
Wyciskanie sztangi na skosie w górę	3	10, 10, 10
Wyciskanie na barki kettla	3	12, 10, 8
Uginanie ze sztangą na biceps	3	10, 8, 6
Pompki tricepsowe	3	12, 10, 8
Podciąganie kolan w zwisie	3	12, 10, 8
Planck	3	Max sek
Rozciąganie		

Wtorek		
Rozgrzewka		
<i>ćwiczenie</i>	<i>serie</i>	<i>powtórzenie</i>
Bieg interwałowy w terenie 15 x 30 sek (bieg x trucht)	15	30 sek

Środa		
Trening dynamiczny		
Rozgrzewka		
Trening główny		
<i>ćwiczenie</i>	<i>serie</i>	<i>Powt./czas</i>
Wyciskanie sztangi dynamiczne z TRX	3	20
Rzut piłką o ziemię	3	12
Sprint ze stopami w TRX	3	30 sek
Wskoki na skrzynię	3	15
Swing z kettlem	3	30
Rotacja dynamiczna tułowia z gumą na boki	3	15
Wspięcia brzucha	3	max
Airbike - cycling	6	10 sek
Rozciąganie		

Czwartek

Trening na siłowni

<i>ćwiczenie</i>	<i>serie</i>	<i>Powt./czas</i>
Aktywacja pośladków – chodzenie z gumą (lewo, prawo)	3	30 sek
Przysiady ze sztangą na karku	3	10, 8, 6
Martwy ciąg na prostych nogach	4	10, 10, 10, 10
Wchodzenie na skrzynię jednonóż	3	15
Hip-thrust	3	12, 10, 8
Wspięcia na łydki	3	20
Chodzenie z kettlem trzymanym jednorącz	3 na stronę	40 sek
Planck boczny	3 na stronę	30 sek

Piątek

Trening biegowy

<i>ćwiczenie</i>	<i>serie</i>	<i>Powt./czas</i>
Wybieganie tlenowe w terenie	1	30 – 50 min