

**Plan treningowy przygotowujący do testów sprawnościowych do Straży Granicznej –
6 tyg. – średniozaawansowani**

Poniedziałek		
Rozgrzewka		
Trening obwodowy na siłowni (30 x 30 sek. x 3 obwody)		
<i>ćwiczenie</i>	<i>serie</i>	<i>powtórzenia</i>
Wskoki na skrzynię	3	30 sek
Wiosłowanie liną	3	30 sek
Skrętoskłony	3	30 sek
Martwy ciąg z kettlem	3	30 sek
Pompki	3	30 sek
Pchanie wózka/sanek	3	30 sek
burpee	3	30 sek
Rozciąganie		

Wtorek		
Rozgrzewka		
<i>ćwiczenie</i>	<i>serie</i>	<i>powtórzenie</i>
Rozgrzewka		
Bieganie (tempo biegu na 1 km)	4	500 m
Bieganie wolne tempo	1	3 km

Środa		
Trening ogólnorozwojowy		
Rozgrzewka		
Trening główny		
<i>ćwiczenie</i>	<i>serie</i>	<i>Powt./czas</i>
Wyciskanie sztangi stojąc	3	15
Podciąganie/ściągnięcie drążka wyciągu górnego	3	12
Wyciskanie sztangi na ławce poziomej	3	10
Przysiady ze sztangą	3	15
Martwy ciąg	3	15
Hip - thrust	3	15
Wspięcia brzucha	3	max
Rotacja dynamiczna tułowia z gumą	6	10
Rozciąganie		

Piątek		
<i>Trening biegowy</i>		
<i>ćwiczenie</i>	<i>serie</i>	<i>Powt.</i>
Lekkie wybieganie w terenie	1	8 km

Sobota		
<i>Trening sprawnościowy</i>		
<i>ćwiczenie</i>	<i>serie</i>	<i>Powt./czas</i>
Pompki	3	max
Bieg koperta	5	koperta
Skok w dal z miejsca	10	skok
skrętoskłony	3	max
Skłon w przód	3	8
Rozciąganie		