

Plan przygotowujący do Straży Miejskiej – 2 miesiące

Trening całego ciała obwodowy 3 serie (30 robocza / 20-30sek przerwa)

- Rozgrzewka
- 1. Wyciskanie na barki kettle/hantli oraz przysiad
- 2. Wykroki z workiem/hantlami sztangą
- 3. Rzuty piłką
- 4. Wchodzenie na skrzynię
- 5. Padnij powstań + wyskok
- Trening interwałowy na rowerku np. air bike

Trening typu FBW

- Rozgrzewka
- Odpoczynek do 1 min między seriami
- 1. Podciąganie 3 x max
- 2. Wyciskanie sztangi z przodu na barki na suwnicy 3 x 12, 10, 8
- 3. Wyciskanie sztangi na klatkę piersiową na ławce poziomej 3 x 12
- 4. Uginanie na biceps 3 x 12, 10, 8
- 5. Martwy ciąg z sztangą 3 x 12
- 6. Przysiady ze sztangą na plecach 3 x 12
- 7. Wspięcia brzucha na ławce 3 x max

Trening sprawnościowy

1. Przysiady z wyskokiem na TRX 3 x 20
2. Przysiad na jednej nodze TRX z unoszeniem kolan 3 x 15
3. Wykrok do przodu z użyciem TRX 3 x 15
4. Wiosłowanie z użyciem TRX 3 x 12
5. Uginania ramion TRX 3 x 12
6. Wyprosty ramion TRX 3 x 12
7. Sprint w TRX 3 x 25 sek
8. Mostek biodrowy TRX 3 x 20
9. Podnoszenie kolan w zwisie 3 x max

Trening Biegowy

Bieganie w terenie 30 - 45 min – umiarkowane/lekkie tempo