

Plan treningowy do Wojsk Obrony Terytorialnej

Trening całego ciała obwodowy 3 serie / 15 powtórzeń

- Rozgrzewka
- Techniki mobilizacyjne
- 1. Wyciskanie na barki kettli oraz przysiad
- 2. Wykroki z workiem
- 3. Pchanie wózka (30 kroków)
- 4. Rzuty piłką
- 5. Wchodzenie na skrzynię
- 6. Padnij powstań + wyskok
- Trening interwałowy na rowerku air-bike
- Trening na bieżni 15-20 min

Trening typu FBW

- Rozgrzewka
- Techniki mobilizacyjne
- 1. Podciąganie 3 x max
- 2. Wyciskanie sztangi z przodu na barki na suwnicy 3 x 12
- 3. Wyciskanie sztangi na klatkę piersiową na ławce poziomej 3 x 12
- 4. Uginanie na biceps 3 x 12
- 5. Martwy ciąg z kettlem / sztangą 3 x 12
- 6. Przysiady ze sztangą na plecach 3 x 12
- 7. Wspięcia brzucha na ławce 3 x 30
- 8. Chodzenie z kettlem 3 x 1 min.

Trening wytrzymałościowy 3 serie (30 / 20-30sek)

1. Dynamiczne wypychanie na barki
2. Rzut piłką + przysiad
3. Wymachy liną
4. Padnij powstań
5. Wskoki na skrzynię
6. Martwy ciąg
7. Rowerek Air bike

Trening Biegowy

Bieganie w terenie 45 min – umiarkowane tempo