

Plan Treningowy - test sprawnościowy ABW

DZIEŃ I	Ilość serii	powtórzenia
rozgrzewka	1	10 min orbitreku
chodzenie z gumą na kolanach/odwodzenie nogi	3	1 min
Wypychanie hantli na barki + przysiad	3	15
Wchodzenie na skrzynię / podwyższenie/stół z hantlami	3	12
Orbitrek (duża moc)	3	40 sek
Hip Thrust ze sztangą/kettle z gumą na kolanach	4	20
Hollow Body	3	max
Wspięcia brzucha	3	max

DZIEŃ II	Ilość serii	powtórzenia
	1	30 min biegu interwałowego (30 sek biegu/ 30 sek truchtu)

DZIEŃ III	Ilość serii	powtórzenia
rozgrzewka	1	10 min na orbitreku
Podciąganie na drążku	3	max
Podnoszenie piłki lekarskiej	3	15
Martwy ciąg ze sztangą/hantlem	4	15
Swing kettle	3	0.5 - 1 min
Padnij powstań (burpee)	3	40 sek
Przysiady ze sztangą na karku z kettle/sumo	4	20
Wykroki chodzone	3	45 sek
Deska/Planck (na piłce fitness)	3	max
Deska bokiem	3	max

DZIEŃ IV	Ilość serii	powtórzenia
	1	40 min pływania na basenie w dowolnym stylu

Dzień V – czym krótsze przerwy między ćwiczeniami	ilość serii	powtórzenia
rozgrzewka	1	10 min na rowerku lub 10 min marszu
Podciąganie na drążku		
Pompki	3	max
Pompki na poręczach	3	max
Padnij powstań	3	30 sek
Podnoszenie piłki lekarskiej i rzut o ziemię	3	30 sek
Przysiadu sumo z kettlem	3	30 sek
Wykroki chodzone z hantlami	3	30 sek
Hip Thrust ze sztangą/kettlem	4	30 sek
Orbitrek	10	45 sek / 1 min Trening interwałowy