

Testy sprawnościowe do Wojska 2020 – Plan Treningowy

Etap I – 4 tygodnie

Dzień I	Ilość serii	Ilość powtórzeń
Chodzenia z gumą nad kolanami (aktywacja pośladków)	3	45 sek
Wiosłowanie TRX	3	20
Rzuty piłką lekarską o ziemię	3	15
Wskoki na skrzynię	3	20
Hip Thrust	3	20
Przysiady z wyskokiem TRX	3	20
Spięcia brzucha	3	max
Planck	3	max
Bieg interwałowy	10	1 min (30/30 sek)

Dzień II	Ilość serii	Ilość powtórzeń
Wyciskanie sztangielek na barki	3	20
Ściąganie drążka wyciągu do klatki piersiowej	3	15
Rozpiętki na sztangiolkach	3	15
Odwodzenie nogi na boki leżąc bokiem z gumą	3	20
Przysiad z kettlem trzymany z przodu	3	15
Hip Thrust TRX	3	15
Martwy ciąg z kettlem	3	15
Wykroki chodzone	3	45 sek
Wspięcia brzucha na piłce	3	max
Stanie z gumą	3	30 sek
Trening aerobowy na bieżni	1	20 min

Dzień III Trening obwodowy Interwałowy	Ilość serii	Ilość powtórzeń
Rzut piłką	3	25 sek
Rotacja talerzem	3	25 sek
Pompki na kolanach	3	25 sek
Przysiady z wyskokiem TRX	3	25 sek
Padnij powstań	3	25 sek
Pchanie wózka/Sprint w miejscu	3	25 sek
Rowerek Airbike	3	25 sek

➤ Przerwy między seriami 30 sekund

Etap II – 4 tygodnie

Dzień I Trening obwodowy	Ilość serii	Ilość powtórzeń
Wyciskanie na barki kettli/hantli oraz przysiad	3	30 sek
Wykroki z workiem/hantlami/ sztangą	3	30 sek
Rzuty piłką o ziemię	3	30 sek
Wchodzenie na skrzynię	3	30 sek
Padnij powstań + wyskok	3	30 sek
Trening interwałowy na rowerku np. air bike	3	30 sek

➤ Przerwy między seriami 25 sekund

Dzień II Trening typu FBW (Full Body Workout)	Ilość serii	Ilość powtórzeń
Ściąganie drążka do klatki piersiowej	3	max
Wyciskanie sztangi z przodu na barki na suwnicy	3	12, 10, 8
Rozpiętki na maszynie	3	12
Uginanie na biceps/pompki tricepsowe (superseria)	3	12, 10, 8
Martwy ciąg z sztangą	3	12
Chodzenie z gumą na kolanach	3	40 sek
Przysiady ze sztangą na plecach/workiem	3	12
Hip-Trust	3	12
Wspięcia brzucha na ławce/materacu	3	max

Dzień III Trening wytrzymałościowy	Ilość serii	Ilość powtórzeń
Dynamiczne wypychanie na barki sztangi opartej o ziemię	3	30 sek
Przysiady z wyskokiem TRX	3	30 sek
Wymachy liną	3	30 sek
Padnij powstań	3	30 sek
Wskoki na skrzynię	3	30 sek
Martwy ciąg (mały ciężar)	3	30 sek
Wioślarz	3	30 sek

➤ Przerwy między seriami 25 sekund

Dzień IV Trening Biegowy	Ilość serii	ilość powtórzeń
Bieganie w terenie umiarkowane/lekke tempo	1	30 - 45 min