

DZIEŃ 1 - BEEP TEST SPRAWDZIAN

- Rozgrzewka
- Testy
 - beep test (sprawdzian)
- Trening Główny
 - Beep test 3 serii
- Wybieganie tlenowe: spokojne tempo >30 min w terenie
- Rozciąganie

DZIEŃ 2 - WOLNE — REGENERACJA/ROZCIĄGANIE

DZIEŃ 3. TRENING OBWODOWY WYTRZYMAŁOŚCIOWO-SIŁOWY

- Rozgrzewka
- Trening Główny

(Każde ćwiczenie wykonywane przez 30 sek. Pomiedzy kolejnym ćwiczeniem jest 20 sek przerwy).

- Przysiady z workiem 3 × 30 sek
- Pompki 3 × 30 sek
- Podciąganie 3 × 30 sek
- Wiosłowanie liną 3 × 30 sek
- Rzuty piłką o ziemię 3 × 30 sek
- Planck 3 × 30 sek

- Rozciąganie

DZIEŃ 4 -TRENING BIEGOWY TEMPOWY

Tydzień	Ilość powtórzeń	Prędkość [km/h]	Prędkość [min/km]	Dystans	Dystans suma
1	10	14	04:17	100	1000
2	9	14	04:17	120	1080
3	8	14	04:17	150	1200
4	8	14	04:17	170	1360
5	6	14	04:17	200	1200
6	6	14	04:17	300	1800
7	4	14	04:17	400	1600
8	4	14	04:17	500	2000

DZIEŃ 5 - TRENING EKSPLOZYWNY

- Rozgrzewka
- Trening główny
 - Przysiady na trx z wyskokiem 3 × 20
 - Sprint trx (stopy w trx + szybkie uginanie i prostowanie naprzemienne nóg, „bieg poziomy” bieg w miejscu. 3 × 25 sek max szybkość
 - Wskoki na skrzynię 3 × 15 max szybkość
 - Wiosłowanie liną 3 × 30 sek
 - Burpee 3 × 12
 - Rzuty piłką lekarską o ziemię 3 × 15
 - Rowerek airbike maksymalne pedałowanie 3 × 10 sek
- Rozciąganie

ĆWICZENIA WYKONYWANE PO JEDNEJ SERII JEDNO PO DRUGIM. WYKONYWANE W TRZECH CYKLACH

DZIEŃ 6 - TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY — INTERWAŁOWY (SALA, DWÓR)

- Rozgrzewka
- Bieg interwałowy 35 metrów maksymalny sprint – 35 metrów spokojny trucht (do spadku tętna)
- 10 powyższych cykli
- Rozciąganie



7. WOLNE