

## PLAN TRENINGOWY

### DZIEŃ I TRENING OBWODOWY

- Rozgrzewka + rolowanie+ mobilizacje
- Trening Główny

(30 sekund wykonywania ćwiczenia /25 sek przerwy ) – 3 obwody/serie-pomiędzy obwodami 3 min przerwy.

1. podciąganie się na drążku wysokim (technika siłowa)
2. przysiad z piłką lekarską 8 – 9 kg + rzut o ścianę
3. wchodzenie na skrzynię
4. pompki
5. Burpee
6. Wiosłowanie na ergometrze (max power)

- rozciąganie

### DZIEŃ II TRENING BIEGOWY

Tydzień	Ilość powtórzeń	Prędkość [min/km]	Dystans	Czas pokonania dystansu	Dystans suma	Data
1	1	00:05:02	3000	00:15:06	3000	
2	3	00:04:50	2000	00:09:40	6000	
3	3	00:04:45	1900	00:09:01	5700	
4	3	00:04:40	1800	00:08:24	5400	
5	3	00:04:35	1700	00:07:48	5100	
6	3	00:04:30	1600	00:07:12	4800	
7	3	00:04:25	1500	00:06:38	4500	
8	3	00:04:20	1400	00:06:04	4200	
9	3	00:04:15	1300	00:05:32	3900	
10	3	00:04:10	1200	00:05:00	3600	
11	3	00:04:05	1100	00:04:30	3300	
12	3	00:04:00	1000	00:04:00	3000	

\*pomiędzy seriami odpoczynek do 3 min

### DZIEŃ III TRENING PŁYWANIA

- PŁYWANIE 45-60 min
- Pływanie systemem interwałowym – starać się wydłużyć serię roboczą do docelowych 100 metrów

Wyraż swoje zadowolenie  
dodając opinię



## DZIEŃ IV TRENING OBWODOWY

- Rozgrzewka + rolowanie+mobilizacje\_(wybrać 1 ćwiczenie mobilizacyjne z filmiku na każdą grupę mięśniową)
- Trening Główny

(30 sekund wykonywania ćwiczenia /25 sek przerwy ) – 3 obwody/serie-pomiędzy obwodami **3 min przerwy**

1. Przysiady z wyskokiem TRX
2. Uginanie ramion na poręczach
3. Pchanie sanek (Sled push/Prowler push)/wykroki chodzone z obciążeniem
4. Tor przeszkód:

Wskok na skrzynię obunóż → przejście przez skrzynię i zeskok ze skrzyni → burpee → 2 rzuty piłką o ziemię → wskok na skrzynię → zeskok → 3 x burpee

5. Skłony tułowia w leżeniu na plecach
  6. Szybki pedałowanie na rowerku Airbike
- rozciąganie

## DZIEŃ V TRENING BIEGOWY

tydzień	Ilość powtórzeń	Dystans	Tempo min/km	suma dystans	Czas pokonania odcinka	Data
1	10	200	00:03:40	2000	00:00:44	
2	10	200	00:03:30	2000	00:00:42	
3	10	190	00:03:20	1900	00:00:38	
4	10	180	00:03:10	1800	00:00:34	
5	10	170	00:03:00	1700	00:00:31	
6	10	160	00:02:50	1600	00:00:27	
7	10	150	00:02:40	1500	00:00:24	
8	10	140	00:02:30	1400	00:00:21	
9	10	130	00:02:20	1300	00:00:18	
10	10	120	00:02:10	1200	00:00:16	
11	10	110	00:02:00	1100	00:00:13	
12	10	100	00:01:50	1000	00:00:11	

\* pomiędzy powtórzeniami 30 - 40 sek przerwy w zależności od aktualnej kondycji

## DZIEŃ VI TRENING BIEGOWY W TERENIE Z PLECAKIEM

- Długie wybieganie w lesie z plecakiem ok. 10 km

