

ZIPRO

PLAN TRENINGOWY BIEŻNIA ACTIVE

Ten trening pomoże ci w zbudowaniu wytrzymałości.
Poprawi twoją kondycję fizyczną, wzmocni twoje ciało oraz pozwoli zrzucić zbędne kilogramy.

Plan zakłada 3 dni treningowe w tygodniu, przez wszystkie tygodnie miesiąca. Po zakończeniu planu przejdziesz na wyższy poziom i będziesz miał możliwość kontynuowania swojej rutyny treningowej.

Rozgrzewka do każdego treningu jest taka sama:

- 6 minut marsz na bieżni
 - 10 skłonów do podłogi z wyprostem ku górze
 - 20 pajacyków
 - 20 przeskoki z nogi na nogę
- } x3

DZIEŃ 1

Ćwiczenie 1 - bieżnia

1min - marsz // 30s - trucht
x20

Seria ćwiczeń - trening na zdrowy kręgosłup

1. Przenoszenie ramion na boki leżąc na piłce x 20
2. Unoszenie bioder w górę z nogami na piłce x 10
3. Żabka - 30 do 60s
4. Kołyska - 30 do 60s

DZIEŃ 2

Ćwiczenie 1 - bieżnia

10min - szybki marsz

Seria ćwiczeń - mięśnie głębokie

(Wszystkie ćwiczenia wykonaj na obie strony w ilości 10 powtórzeń)

1. Wyprost nogi w pozycji kłęczącej
2. Unoszenie nogi do boku w pozycji kłęczącej
3. Krążenia wyprostowaną nogą w pozycji kłęczącej
4. Hip bridge - unoszenie bioder do góry jedno nogą
5. Krążenia wyprostowaną ręką w pozycji leżącej na brzuchu

Cały trening wykonaj x2

DZIEŃ 3

Tempo dobierasz do swoich możliwości

Ćwiczenie 1 - bieżnia

30s - marsz // 90s - trucht
30s - marsz // 75s - trucht
30s - marsz // 60s - trucht
30s - marsz // 45s - trucht
30s - marsz // 30s - trucht
30s - marsz // 45s - trucht
30s - marsz // 60s - trucht
30s - marsz // 75s - trucht
30s - marsz // 90s - trucht
2min - marsz

x3

Seria ćwiczeń - trening mięśni brzucha

Wszystkie ćwiczenia wykonaj w ilości 15 powtórzeń

1. Spięcia brzucha na piłce ze splecionymi dłońmi za głową
2. Spięcia brzucha na piłce ze skrzyżowanymi nogami
3. Deska na piłce ze skrzyżowanymi nogami w prawą stronę
4. Deska na piłce ze skrzyżowanymi nogami w lewą stronę
5. Russian twist