

ZIPRO

PLAN TRENINGOWY BIEŻNIA PERFORMANCE

Ten trening pomoże ci w zbudowaniu wytrzymałości.

Poprawi twoją kondycję fizyczną, wzmocni twoje ciało oraz pozwoli zrzucić zbędne kilogramy.

Plan zakłada 4 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

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
5min - marsz

} x2

DZIEŃ 2

Ćwiczenie 1 - bieżnia

600m ciągły bieg

Seria ćwiczeń - taśmy, gumy, mata i piłka

(Wszystkie ćwiczenia wykonaj na obie strony w ilości 15 powtórzeń)

1. Ugięcia przedramion z powerbandem zaczepionym o stopy
2. Leżąc brzuchem na piłce, unieś ręce z rozciągniętym minibandem, ku górze, pchając na boki
3. W pozycji leżącej, z minibandem rozciągniętym pomiędzy dłońmi, skierowanymi ku górze, wykonaj ruch odwodzenia łokcia do boku
4. W pozycji leżącej, z założonym powerbandem za plecami unieś ramiona w górę przy jednoczesnym wykonaniu bridge'a (wznoszenie bioder ku górze)
5. W pozycji kłęczącej w podparciu na piłce, wyprostuj nogę z zaczepionym minibandem między stopami

DZIEŃ 3

Ćwiczenie 1 - bieżnia

1km - bieg // 1min - marsz
2km - bieg // 2min - marsz
3km - bieg // 3min - marsz
2km - bieg // 2min - marsz
1km - bieg // 1min - marsz

DZIEŃ 4

Ćwiczenie 1 - bieżnia

Bieg 5km tempem, aby twoje tętno nie przekraczało 150

Seria ćwiczeń - mata i piłka

1. Przysiad z jednoczesnym uniesieniem piłki nad głowę x15
2. Plank z ugiętymi rękami na piłce - 60s
3. Pompka z rękami na piłce x15
4. Wykrok i skręt tułowia w stronę nogi wykroczonej, trzymając piłkę oburącz przed sobą x15
5. Podpór przodem prostymi nogami na piłce wykonujemy pompkę następnie podciągamy kolana wraz z piłką do klatki piersiowej x15