

# ZIPRO

## PLAN TRENINGOWY BIEŻNIA PRO

Ten trening jest przeznaczony dla osób zaawansowanych.

Nie tylko poprawi twoją kondycję fizyczną, wzmocni twoje ciało oraz pozwoli zrzucić zbędne kilogramy, ale przede wszystkim udowodni Ci przed samym sobą, że nie ma rzeczy niemożliwych.

Plan zakłada 5 dni treningowych w tygodniu, przez wszystkie tygodnie miesiąca.

Rozgrzewka do każdego treningu jest taka sama:

- 5 minut masz // 5 minut trucht
  - 15 skłonów do podłogi z wyprostem ku górze
  - 30 pajacyków
  - 20 przeskoki z nogi na nogę
- } x3

### DZIEŃ 1

#### Ćwiczenie 1 - bieżnia

400m bieg // 40 burpees  
400m bieg // 30s przysiady  
z podskokiem  
400m bieg // 20 pompek  
400m bieg // 1min plank  
400m bieg // 20 pompek  
400m bieg // 30s przysiady  
z podskokiem  
400m bieg // 40 burpees  
800m bieg

### DZIEŃ 2

#### Ćwiczenie 1 - bieżnia

30s trucht // 90s szybki bieg  
30s trucht // 75s szybki bieg  
30s trucht // 60s szybki bieg  
30s trucht // 45s szybki bieg  
30s trucht // 30s szybki bieg  
30s trucht // 45s szybki bieg  
30s trucht // 60s szybki bieg  
30s trucht // 75s szybki bieg  
30s trucht // 90s szybki bieg  
2min marsz

#### Seria ćwiczeń - step, skakanka i hantle

(Pamiętaj, żeby ćwiczenia wykonywać na obie strony)

1. Skakanka x40
  2. Przysiad z rwaniem hantli z podłogi z wyciśnięciem w górę x10
  3. Skakanka x40
  4. Zakrok z hantlem z jednoczesnym skrętem tułowia x10
  5. Skakanka x40
  6. Pompka na stepie z przyciągnięciem kolana do łokcia x10
  7. Skakanka x40
  8. Wiosłowanie hantlem w podporze na stepie x10
  9. Skakanka x40
  10. Martwy ciąg, w pozycji wyprostowanej ze zgięciem rotacyjnym przedramion x10
- } x2

### DZIEŃ 3

#### Ćwiczenie 1 - bieżnia

luźny bieg 8km

### DZIEŃ 4

#### Ćwiczenie 1 - bieżnia

10 min trucht // 2km w tempie 4.5min na km  
10 min trucht // 2km w tempie 4.5 min na km  
5 min marsz

#### Seria ćwiczeń - wzmocnij mięśnie brzucha

(Pamiętaj, żeby ćwiczenia wykonywać na obie strony)

1. Brzuski na piłce z rękami za głową x15
  2. Brzuski ze skrętem tułowia x20
  3. Plank przyciągnięciem kolana do łokcia x20
  4. Ściąganie piłki stopami w pozycji podporu x10
  5. Russian twist x 20
- } x2

### DZIEŃ 5

#### Ćwiczenie 1 - bieżnia

luźny bieg 5km