

ZIPRO

PLAN TRENINGOWY ROWER ACTIVE

Trening ten, pomoże Ci zrzucić zbędne kilogramy, poprawi wytrzymałość oraz wpłynie całościowo na poprawę kondycji twojego ciała.

Posługiwać się będziemy poziomami oporu które posiada rower. W zależności od roweru może to być pokrętło bądź ustawienie na komputerze roweru. Przyjmijmy, że 1 jest najmniejszym oporem a 10 największym.

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 na rowerku, zaczynając od oporu 1, co minutę zwiększasz opór o 1 poziom.

Następnie, wykonaj 3 serie po: 10 skłonów tułowia + 20 pajacyków z 30-60 sekundowymi przerwami w zależności od twojej kondycji.

DZIEŃ 1

Między ćwiczeniami, postaraj się ograniczyć przerwę do 2 minut. Wskakuj na rowerek i zaczynamy!

Ćwiczenie 1

30s - opór 2 // 30s - opór 4
30s - opór 2 // 30s - opór 4
30s - opór 2 // 30s - opór 4
30s - opór 2 // 30s - opór 4
30s - opór 2 // 30s - opór 4
30s - opór 4 // 30s - opór 7

Ćwiczenie 2

4min - opór 5

Ćwiczenie 3

1min - opór 2 // 30s - opór 4
1min - opór 2 // 30s - opór 4
1min - opór 2 // 30s - opór 4
1min - opór 4 // 30s - opór 6

Ćwiczenie 4

2min - opór 5

x3

DZIEŃ 2

Cardio!

4min - opór 4 // 1min - opór 1
3.5min - opór 4 // 1min - opór 1
3min - opór 4 // 1min - opór 1
2.5min - opór 4 // 1min - opór 1
2min - opór 4 // 1min - opór 1
1.5min - opór 4 // 1min - opór 1
1min - opór 4 // 1min - opór 1

DZIEŃ 3

Interwały!

40s - opór 5 // 40s - opór 1
40s - opór 5 // 40s - opór 1
40s - opór 5 // 40s - opór 1
40s - opór 5 // 40s - opór 1
40s - opór 5 // 40s - opór 8
↑
jazda na stojąco!