

# ZIPRO

## PLAN TRENINGOWY ROWER PERFORMANCE

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.

Do treningu potrzebować będziesz również akcesoria:

Mata, hantle, mini band, gumy oporowe oraz step.

**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 - rowerek

40s - opór 1    40s - opór 4    40s - opór 7  
40s - opór 2    40s - opór 5    40s - opór 8  
40s - opór 3    40s - opór 6    40s - opór 9

#### Seria ćwiczeń - gumy mini band

1. Burpee - 20 powtórzeń
2. Przysiad z odwodzeniem nogi na bok  
Lewa - 15 powtórzeń  
Prawa - 15 powtórzeń

x2

x3

### DZIEŃ 2

#### Wytrzymałość!

#### Ćwiczenie 1 - rowerek

40min na rowerku - opór 3

### DZIEŃ 3

Do tego treningu potrzebować będziesz: hantle i piłkę

#### Ćwiczenie 1 - rowerek

2km na rowerku - opór 4

#### Seria ćwiczeń - hantle + piłka

(Wszystkie ćwiczenia wykonaj w ilości 15 powtórzeń)

1. Skręty tułowia na piłce
2. Martwy ciąg z wiosłowaniem
3. Przysiad z wyciskaniem nad głowę
4. Wyprosty przedramion w opadzie tułowia
5. Pompki

x3