

ZIPRO

PLAN TRENINGOWY ROWER PRO

Trening ten, pomoże Ci zwiększyć swoją moc i wytrzymałość.

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. Jeśli uda Ci się ukończyć plan, pokażesz samemu sobie, że nie ma rzeczy niemożliwych.

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.

<h3>DZIEŃ 1</h3> <p>Ćwiczenie 1 - rowerek 30s - opór 8 // 30s - opór 4 30s - opór 8 // 30s - opór 4 30s - opór 8 // 30s - opór 4 30s - opór 8 // 30s - opór 4 30s - opór 8 // 30s - opór 4</p> <p>Ćwiczenie 2 - Asymetric Strength Asymetric strength z Miłoszem Staworzyńskim dostępny na Zipro.pl</p> <p>Spróbuj wykonać go x2!</p>	<h3>DZIEŃ 2</h3> <p>Ćwiczenie 1 - rowerek 15min - opór 4 1min - jazda na tętnie 130-145</p> <p>Seria ćwiczeń - piłka</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wznoszenie bioder na piłce x152. Deska na piłce - 60sek3. Przysiad bułgarski z nogą na piłce x15 (na każdą nogę)	<h3>DZIEŃ 3</h3> <p>Ćwiczenie 1 - rowerek 5km na rowerku - tętno 130</p> <p>Seria ćwiczeń - hantle (Wszystkie ćwiczenia wykonaj w ilości 12 powtórzeń)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wyciskanie hantli z biodrami w górze2. Pompki na uchwytach3. Uginanie przedramion z hantlami4. Brzuszki z wyprostem ciała <p>x3</p>
<h3>DZIEŃ 4</h3> <p>Cardio!</p> <p>Ćwiczenie 1 - rowerek Jazda na rowerku przez 90 minut bez przerwy - staraj się utrzymać tętno na poziomie 110-130</p>	<h3>DZIEŃ 5</h3> <p>Ćwiczenie 1 - rowerek 10 x interwał 1min - opór 2 // 30s - opór 6</p> <p>Seria ćwiczeń - step i hantle (Wszystkie ćwiczenia wykonuj przez 50s z 20s przerwą)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wyciskanie hantli w pozycji leżącej na stepie - wraz z ruchem wyciskania, jednoczesne podciągnięcie nóg do klatki piersiowej2. Pompka T w oparciu o step3. Przysiad z wyskokiem z hantlami wzdłuż ciała4. Zakrok na stepie, z jednoczesnym zgięciem przedramion (obie strony)5. Russian twist z ciężarem w siadzie równoważnym na stepie	