GO FITNESS

gofitness.com.pl

WYDOLNOŚĆ I WYTRZYMAŁOŚĆ

GO KONDYCJA

POZIOM 01

8 Tygodni
Czas trwania

45-60 min.
+ CARDIO

System A/B/C
3x w tygodniu

Łącz siłę, interwały i stacje.
Trenuj 3x w tygodniu, realizując rotacyjny plan dla optymalnego rozwoju kondycji.

- Tydzień 1: Sesja A / Sesja B / Sesja C
- Tydzień 2: Sesja A / Sesja B / Sesja C

TRENING A

Siła + Baza biegowa

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Goblet squat	3	10-12	75-90 s
2. Wyciskanie na ławce płaskiej	3	8-12	90 s
3. Ściąganie drążka wyciągu górnego	3	10-12	75-90 s
4. Wykrok chodzony / step-up	2	8-10 / noga	75 s
5. Wiosłowanie siedząc	2	10-12	75 s
6. Deska	2	30-40 s	60 s

▶ **Po treningu: bieżnia - 6x30 sekund szybciej / 60-90 sekund spokojnie**

TRENING B

Cardio + Core + Bieżnia

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA / CZAS	PRZERWA
1. Bieżnia / marsz pod górkę / lekki bieg	1	20-40 min.	tempo um.
2. Naprzemienne opuszczanie ręki i nogi	2	8-10 / str.	60 s
3. Wyciskanie antyrotacyjne	2	10 / str.	60 s
4. Deska bokiem	2	20-30 s / str.	60 s
5. Wspięcia na palce stojąc	2	15-20	45-60 s

▶ **Cardio: tydz. 1-2: 20-25 min. / 3-4: 25-50 min. / 5-6: 30-35 min. / 7-8: 35-40 min.**

TRENING C

Stacje + Obwód + Krótsze przerwy

ĆWICZENIE	RUNDY	CZAS PRACY	PRZERWA
1. Wymachy kettlebell	3	30 s	20-30 s
2. Deska	3	30 s	20-30 s
3. Step-up / Skip A	3	30 s	20-30 s
4. Burpees (wersja spokojna)	3	20-30 s	20-30 s
5. Worek bokserski	3	30 s	20-30 s
6. Przysiad z wyskokiem / Pajacyki	3	20-30 s	20-30 s

▶ **Wykonaj 3 rundy - po przejściu całego obwodu (stacji 1-6) odpocznij 60-90 sekund.**

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

1. **Tempo:** Nie zaczynaj zbyt mocno - utrzymuj równe tempo i zachowaj poprawną technikę przez cały czas trwania wysiłku.
2. **Kontrola:** W treningu stacyjnym skróć przerwy do minimum (20-30 s), ale zachowaj pełną kontrolę wykonywanego ruchu.
3. **Aktywność dodatkowa:** Możesz dodać 1 spacer lub dodatkowe dłuższe cardio o umiarkowanej intensywności w tygodniu (np. 20-40 minut).