

 **8 Tygodni**
Czas trwania

 **60-75 min.**
+ rozgrzewka

 **System A/B/C**
3-4x w tygodniu

Buduj wydolność: stacje, interwały i praca całego ciała.

Plan na tydzień opiera się na rotacji trzech zestawów treningowych.

- Tydzień 1: A / B / C
- Tydzień 2: A / B / C
- (Przy 4 sesji w tygodniu powtórz trening B lub C)

TRENING A Siła + Interwał

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA	PRZERWA
1. Przysiad ze sztangą	4	6-8	90 s
2. Wyciskanie na ławce płaskiej	4	6-8	90 s
3. Wiosłowanie siedząc	3	8-10	75 s
4. Martwy ciąg rumuński z hantlami	3	8-10	75 s
5. Wyciskanie nad głowę z hantlami	3	8-10	75 s
6. Wyciskanie antyrotacyjne z wyciągu	3	10-12 / str.	60 s

► Po treningu: interwały - bieżnia / rower / orbitrek (8-10 rund, 30 s szybciej / 60-90 s spokojnie)

TRENING B Stacje + Metaboliczne

ĆWICZENIE	SERIE	CZAS PRACY	PRZERWA
1. Kettlebell swing	3 rundy	30 s	20 s
2. Burpees	3 rundy	30 s	20 s
3. Plank	3 rundy	30-40 s	20 s
4. Wykroki chodzone	3 rundy	30 s	20 s
5. Worek boskerski - szybkie ciosy	3 rundy	30 s	20 s

► Wykonaj 5 stacji kolejno - po pełnej rundzie odpocznij 2 minuty.

ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA / CZAS	PRZERWA
1. Bieżnia na pochyleniu 5-8%	1	20-30 min.	tempo stałe
2. Step-up z hantlami	3	10 / noga	60 s
3. Skipping A / bieg w miejscu	3	30 s	30 s
4. Mountain climbers	3	30 s	30 s
5. Deska bokiem	3	30-40 s / str.	30 s
6. Brzuszeki rowerowe	3	15-20 / str.	30 s

► Opcja interwałowa: 6-8 x 1 minuta szybciej / 1 minuta wolniej zamiast stałego tempa w punkcie 1.

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

- 1. Kontrola wysiłku:** Zachowaj tempo pracy i technikę - intensywność buduj stopniowo i świadomie.
- 2. Stacje i obwody:** Na stacjach wykonaj 5 stacji x 3 rundy; po każdej rundzie zrób równe 2 minuty przerwy na regenerację.
- 3. Bieganie / Cardio:** W interwałach utrzymuj mocny, ale kontrolowany wysiłek; nie zaczynaj pierwszej rundy od sprintu maksymalnego.
- 4. Dodatkowa aktywność:** W tygodniu możesz dodać spacer, spokojny bieg lub dodatkową sesję wzmacniającą z dłuższym cardio o umiarkowanym tętnie.