


8 Tygodni

Czas trwania


60-90 min.

+ rozgrzewka


**System INTERWAŁ /
STACJE / METCON**

4-5x w tygodniu

Trenuj 4-5x w tygodniu - zajazd na stacjach i mocne interwały na bieżni.

Plan na tydzień opiera się na rotacji dni treningowych:

- T1: A / T2: B / T3: C / T4: D / T5: 1 (cardio opcjonalnie)

TRENING A

Interwały bieżnia - Moc nóg

ĆWICZENIE	SERIE	POWT. / CZAS	PRZERWA
1. Bieżnia - nachylenie 6-10%	1	10 rund: 45 s szybko / 75 s marsz	-
2. Wykroki chodzone z hantlami	4	10 / noga	60 s
3. Kettlebell swing	4	15-20	45 s
4. Box jump / step-up dynamiczny	4	8-10	60 s
5. Plank z przyciąganiem kolan	3	30-40 s	45 s
6. Schłodzenie: marsz na bieżni	1	5-8 min.	-

TRENING B

Stacje - 5 stacji x 5 rund

ĆWICZENIE	SERIE	CZAS PRACY	PRZERWA
1. Kettlebell swing	5	40 s	20 s
2. Burpees	5	40 s	20 s
3. Worek bokserski - mocne ciosy	5	40 s	20 s
4. Przysiad z wyskokiem	5	40 s	20 s
5. Mountain climbers / plank	5	40 s	20 s

▶ Po każdej rundzie odpocznij 90 s

TRENING C

Obwód + Siła i wydolność całego ciała

ĆWICZENIE	SERIE	POWT. / CZAS	PRZERWA
1. Thruster z hantlami	4	10-12	60 s
2. Wiosłowanie hantlami / TRX	4	12	60 s
3. Goblet squat / suwnica	4	12	60 s
4. Pompki / dipsy na poręczach	4	10-15	45 s
5. Skakanka	4	45 s	30 s
6. Hollow hold / russian twist	3	30-40 s	30 s

► Wykonaj jako obwód - przerwa po rundzie 2 minuty

TRENING D

Finisher + Core + Bieżnia

ĆWICZENIE	SERIE	POWT. / DYSTANS	PRZERWA
1. Bieżnia - sprinty	1	12 rund: 30 s sprint / 60 s marsz	-
2. Farmer walk z hantlami	4	30-40 m	45 s
3. Step-up na skrzyni	4	12 / noga	45 s
4. Burpee over line	4	12-15	45 s
5. Deska boczna	3	30-40 s / strona	30 s
6. Unoszenie nóg w zwisie	3	10-15	45 s

**WSKAZÓWKI TRENINGOWE**

- Rozgrzewka:** Interwały na bieżni wykonuj zawsze po 8-10 minutach solidnej rozgrzewki.
- Jakość i czas:** Na stacjach pilnuj jakości ruchu i ogranicz przerwy do wyznaczonego minimum.
- Progresja:** Co 2 tygodnie zwiększ 1 rundę (w interwałach lub stacjach) lub skróć przerwę o 5-10 sekund.
- Regeneracja:** Dbaj o regenerację, nawodnienie i uwzględnij w planie 1 lżejszy dzień w tygodniu.