GO FITNESS

gofitness.com.pl

SIŁA + WYDOLNOŚĆ

GO REDUKCJA

POZIOM 02

8 Tygodni
Czas trwania

60-75 min.
+ cardio/interwały

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

Trening siłowy uzupełniony zaplanowaną pracą wydolnościową i cardio

Połączenie solidnej bazy siłowej z naciskiem na spalanie tkanki tłuszczowej.

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

TRENING A — Siła + Interwały

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

TRENING B — Stacje + Metaboliczne

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

TRENING C — Cardio + Bieganie + Core

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. Brzuszki rowerowe	3	15-20 / str.	30 s

WSKAZÓWKI TRENINGOWE

1. **Tempo i technika:** Zachowaj odpowiednie tempo pracy i pełną kontrolę – intensywność buduj stopniowo.
2. **Stacje:** Wykonaj 5 stacji po 3 rundy; po każdej pełnej rundzie odpocznij 2 minuty.
3. **Interwały i Cardio:** W części wydolnościowej utrzymuj mocny, ale kontrolowany wysiłek – nie zaczynaj od sprintu maksymalnego.
4. **Aktywność uzupełniająca:** W ciągu tygodnia możesz dodać dodatkowy spacer, spokojny bieg lub sesję wzmacniającą z dłuższym cardio.