



# PLAN TRENINGOWY

Czwartek - Niedziela

**Autor:** Błażej Syropiatko

**Okres realizacji:** 23.07-26.07

**Cel treningowy:** Przygotowanie do egzaminów sprawnościowych

## TYDZIEŃ 1

### CZWARTEK — Baza tlenowa

Czas trwania: 45min Uwagi:

45' spokojny bieg  
(2 strefa tętna - 65% maksymalnego tętna)

### PIĄTEK — Sprinty

Czas trwania: 35'

**Rozgrzewka:**  
5' trucht  
Rozgrzewka dynamiczna (skipy, wymachy rąk, nóg, rozciąganie dynamiczne)

| Lp. | Ćwiczenie    | Serie x Powt. / Czas | Przerwa | Film instruktażowy                |
|-----|--------------|----------------------|---------|-----------------------------------|
| 1   | Pogo jumps   | 3x30                 | 1'      | <a href="#">Zobacz na YouTube</a> |
| 2   | Skater jumps | 3x6/6                | 1'      | <a href="#">Zobacz na YouTube</a> |
| 3   | Broad jumps  | 3x5                  | 1'      | <a href="#">Zobacz na YouTube</a> |
| 4   | Wieloskoki   | 3x6/6                | 1'      | <a href="#">Zobacz na YouTube</a> |

**Część główna:**  
Starty z pozycji wysokiej - 4x25m (sprint) / 2,5'  
przerwy pomiędzy każdą serią.  
Sprint - 5x50m / 5'  
przerwy pomiędzy każdą serią.



Dzień odpoczynku / regeneracji — [np. spacer, rozciąganie, mobility 20 min]

## NIEDZIELA — Aktywna regeneracja

---

### Regeneracja:

30' spokojnego biegu lub 30' rower stacjonarny (2 strefa tętna - 65% maksymalnego tętna)