



PLAN TRENINGOWY

Poniedziałek-Niedziela

Autor: Błażej Syropiatko

Okres realizacji: 31.08-06.09

Cel treningowy: Przygotowanie do meczów

TYDZIEŃ 2

PONIEDZIAŁEK - Dzień wolny/Regeneracja

30' spokojny bieg lub 30' rower stacjonarny (2 strefa tętna - 65% tętna maksymalnego)

WTOREK — Siłownia

Full Body Workout - trening całego ciała

ŚRODA — Baza tlenowa

45' spokojny bieg w 2 strefie tętna (65% tętna maksymalnego)

CZWARTEK — Siłownia

Full Body Workout - trening całego ciała

PIĄTEK — Regeneracja

30' spokojny bieg lub 30' rower stacjonarny (2 strefa tętna - 65% tętna maksymalnego)

SOBOTA — Dzień meczowy

Mecz

NIEDZIELA — Dzień meczowy

Mecz