



# PLAN TRENINGOWY

Poniedziałek-Niedziela

**Autor: Błażej Syropiatko**

**Okres realizacji: 07.09-13.09**

**Cel treningowy: Przygotowanie do meczów**

## PONIEDZIAŁEK - Regeneracja

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

## WTOREK — Siłownia

Full Body Workout - trening całego ciała

## ŚRODA — Długi bieg

60-75' biegu nie przekraczając 3 strefy tętna maksymalnego

## CZWARTEK — Siłownia

Trening górny ciała

## PIĄTEK — Regeneracja

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

## SOBOTA — Dzień meczowy

Mecz

## NIEDZIELA — Dzień meczowy

Mecz