

# Tydzień 1

## Dzień 1 - Trening siłowy #1

### **EMO8M (co minutę, wykonaj w minucie)**

Minuta 1 – 45” Bear Crawl

Minuta 2 – 10 Superman Rocks

Minuta 3 – 10 Russian Baby Makers

Minuta 4 – 30” Side Plank (na stronę)

### **3 serie**

15 Pushups

15 OA Body Rows (na stronę)

50 Air Squats

10 Slider Hamstring Curls

8 Pike Press/HSPU

Wykonaj zadanie w formie obwodu zachowując przerwy 45 sekundowe między ćwiczeniami i dłuższą przerwą na końcu. Dostosuj ułożenie ciała w pompkach tak, abyś był w stanie wykonać zakładaną ilość.

## Dzień 2 Conditioning + Core Workout

### 15' AMRAP

10 Burpees

50m Sprint

10 Plyometric Pushups

50m Run backwards

### Core #1

#### **3-5 serii**

10 Crunches (przytrzymaj 3-5 sekund na górze ruchu)

10 Lying Hips Swing

Plank (na czas)

Dzień drugi jest zadaniem kondycyjnym i dodatkową pracą nad korpusem. Możesz potraktować to jako dwie niezależne sesje, lub zrobić to w trakcie jednego treningu. W trakcie 15 minut postaraj się wykonać jak największą ilość rund zadania kondycyjnego. Plyometric Pushup możesz zamienić na zwykłe Pushupy. Nie ma tutaj miejsca na przerwy odpoczynkowe!

## PLAN TRENINGOWY NA DWA TYGODNIE W DOMOWYCH WARUNKACH

---

Pracując nad zadaniem Core#1 wykonaj od 3 do 5 serii zachowując kolejność ćwiczeń. Plank trzymaj do 60 sekund.

### Dzień 3 - Trening siłowy #2

#### **Dwie serie**

30" Plank Shoulder Taps

30" Air Squats

Odpuść 30"

30" Push Up Walk Outs

30" Jumping Squats

Odpuść 30"

30" Wall Climbs / Handstand Hold

30" Burpee High Jump

#### **3 serie**

1' Reverse Snow Angels

15 Plank to Elbows

20 Jumping Lunges

20 Superman Rocks

8 Bench Dips

Wykonaj zadanie w formie obwodu zachowując przerwy 45 sekundowe między ćwiczeniami i dłuższą przerwą na końcu. Dostosuj ułożenie ciała w pompkach tak, abyś był w stanie wykonać zakładaną ilość.

### Dzień 4 - Conditioning + Core Workout

#### **15' AMRAP**

50m Sprint

25m Bear Crawl

25m Crab Walk

Core #2

#### **3-5 serii**

10 V-Ups

20 Supermans

Chinnies (do pieczenia)

## Dzień 5 - Deck of Cards

**Karo** - Lunges x2

**Kier** - Push Ups

**Pik** - Air Squats

**Trefl** - Burpees

Jeżeli potrzebujesz intensywności, zmienności i sposobu na nudę to trening z talią kart jest świetnym rozwiązaniem! Będziesz potrzebował fizycznej talii, lub aplikacji Deck Of Cards Workout (link znajdziesz poniżej) Wpisujesz podane wyżej ćwiczenia i klikając w kartę wykonujesz założoną ilość powtórzeń. Staraj trzymać się szybkie tempo i dopasuj trudność Push Upów do swoich możliwości.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mikedip.workoutcarddeck&hl=pl>

# Tydzień 2

## Dzień 1 - Trening siłowy #1

### **EMO8M**

Minuta 1 – 45” Bear Crawl

Minuta 2 – 10 Superman Rocks

Minuta 3 – 10 Russian Baby Makers

Minuta 4 – 30” Side Plank (na stronę)

### **4 serie**

15 Pushups

15 OA Body Rows (na stronę)

50 Air Squats

10 Slider Hamstring Curls

8 Pike Press/HSPU

## Dzień 2 Conditioning + Core Workout

### **8 serii**

100 Jump Rope

10 Push Ups

10 Lateral Burpees

Core #1

### **3-5 serii**

10 Crunches

10 Lying Hips Swing

Plank (na czas)

## Dzień 3 - Trening siłowy #2

### **4 serie**

1’ Reverse Snow Angels

15 Plank to Elbows

20 Jumping Lunges

20 Superman Rocks

8 Bench Dips

## Dzień 4 Conditioning + Core Workout

100 Burpees

- 2' przerwy -

Tabata Squats

- 2' przerwy -

Tabata Pushups

Core #2

**3-5 serii**

10 V-Ups

20 Supermans

Chinnies (do pieczenia)

## Dzień 5 - Deck of Cards

**Karo** - Sit Ups

**Kier** - Jumping Jacks x2

**Pik** - Jumping Lunges

**Trefl** - Mountain Climbers x2

Jeżeli potrzebujesz intensywności, zmienności i sposobu na nudę to trening z talią kart jest świetnym rozwiązaniem! Będziesz potrzebował fizycznej talii, lub aplikacji Deck Of Cards Workout (link znajdziesz poniżej) Wpisujesz podane wyżej ćwiczenia i klikając w kartę wykonujesz założoną ilość powtórzeń. Staraj trzymać się szybkie tempo i dopasuj trudność Push Upów do swoich możliwości.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mikedip.workoutcarddeck&hl=pl>