

TRENING

12 stycznia – 18 stycznia 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie

Bardzo spokojny bieg – 50 do 60 minut – tak aby przez cały czas oddech był równy lub

Tętno – do 76% twojego tętna max, lub wysiłek komfortowy

Po powrocie z biegania mobilność:

<https://www.instagram.com/reel/DMHen9AqipH/?igsh=NTNxetFjYjdna2Zs>

Trening 2 – Siła

Siłownia lub brzuch w domu:

<https://youtu.be/hsWbt06dSlw?si=5vv2RC2INPofHaF2>

Trening 3 - Wysoka intensywność

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

Rozciąganie

Wysoka intensywność

3 serie:

Jedna seria to:

5 x 60 sekund biegu ze średnią intensywnością – przerwa 60'' (marsz)

Przerwy pomiędzy seriami 3 do 4 minut

Jeśli robisz w fitnessie na bieżni:

Średnia intensywność – około 16 – 17 km/h

Przerwa – około 6 km/h

Prędkość – tak aby była to dla ciebie praca ciężka

Tętno – około 93%

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4 – Odnowa - wolne

Wolne lub basen, sauna itp....

Trening 5 - Siła

Tabata, trening obwodowy itp...

Trening 6 - Wysoka intensywność

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

2 serie:

Jedna seria to:

8 x 60 sekund biegu ze średnią intensywnością – przerwa 60'' (**marsz**)

Przerwy pomiędzy seriami 3 do 4 minut

Jeśli robisz w fitnessie na bieżni:

Średnia intensywność – około 16 – 17 km/h

Przerwa – około 6 km/h

Prędkość – tak aby była to dla ciebie praca ciężka

Tętno – około 93%

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 7 – Odnowa - wolne

Wolne lub basen, sauna itp....