

8 tygodni do zdrowia

Filmy z treningami, tabele, program i informacje są dostępne na www.akademia.nfz.gov.pl

TRENING 1

„Adaptacja, czyli zaczynamy”

29.09



- Rozgrzewka – 5 min
- Część aerobowa – 15 min
- Część wzmacniająca – 10 min
- Rozciąganie – 5 min

Plan treningowy w pierwszym tygodniu

- 2x „Adaptacja, czyli zaczynamy” – 2x35 min
- 30 min marszu w tempie do 4 km/h



Natężenie treningów - umiarkowane - jeżeli możesz mówić, ale nie możesz śpiewać - twoje tempo treningowe jest prawidłowe.

Razem **100 minut** aktywności fizycznej



TRENING 2

„Budujemy wydolność”

6.10

- Rozgrzewka – 5 min
- Część aerobowa – 15 min
- Część wzmacniająca z ciężarem własnego ciała – 10 min
- Rozciąganie – 5 min

Plan treningowy w drugim tygodniu

- 1x „Budujemy wydolność” – 35 min
- 1x „Adaptacja, czyli zaczynamy” – 35 min
- 50 min marszu w tempie 4 km/h lub Nordic Walking

Natężenie treningów - umiarkowane - jeżeli możesz mówić, ale nie możesz śpiewać - twoje tempo treningowe jest prawidłowe.

Razem **120 minut** aktywności fizycznej

TRENING 3

„Ćwiczymy z obciążeniem”

13.10

- Rozgrzewka – 5 min
- Część główna wzmacniająca z hantlami i ciężarem własnego ciała – 25 min
- Rozciąganie – 5 min

Plan treningowy w trzecim tygodniu

- 1x „Budujemy wydolność” – 35 min
- 1x „Ćwiczymy z obciążeniem” – 35 min
- 50 min marszu lub Nordic Walking w tempie do 4 km/h

Natężenie treningów - umiarkowane, ale o 20% wyższe w porównaniu do poprzedniego tygodnia, czyli dłuższy dystans w tym samym czasie.

Razem **120 minut** aktywności fizycznej

TRENING 4

„Tabata i nasze pierwsze interwały” - 20.10

- Rozgrzewka – 5 min
- Część główna interwałowa: 20 sek. intensywnego wysiłku na 10 sek. odpoczynku. 5 rund. W każdej rundzie 8 ćwiczeń zakończonych 1 min odpoczynku

Plan treningowy w czwartym tygodniu

- 1x „Tabata i nasze pierwsze interwały” - 35 min
- 1x „Ćwiczymy z obciążeniem” – 35 min
- 30 min interwałowego treningu marszowego (2 min umiarkowanego marszu na 1 min intensywnego marszu – idź najszybciej jak potrafisz)
- 50 min rower, Nordic Walking lub marsz

Natężenie treningów - umiarkowane - 120 min, intensywne - 30 min (jeżeli możesz wypowiadać krótkie 2-3 wyrazowe zdania bez zadyszki - twoje tempo treningowe jest odpowiednie).

Razem **150 minut** aktywności fizycznej

8 tygodni do zdrowia

Filmy z treningami, tabele, program i informacje są dostępne na www.akademia.nfz.gov.pl

TRENING 5

„Wzmacniamy siłę mięśni”
27.10



- Rozgrzewka – 5 min
- Część główna wzmacnianie wszystkich głównych grup mięśniowych – 25 min
- Rozciąganie – 5 min

Plan treningowy w piątym tygodniu



- 1x „Wzmacniamy siłę mięśni” – 35 min
- 1x trening interwałowy „Tabata i nasze pierwsze interwały” – 35 min
- 1x trening „Budujemy wydolność” – 35 min
- 45 min rower, Nordic Walking lub marsz

Natężenie treningów - umiarkowane - 130 min, intensywne - 20 min (jeżeli możesz wypowiadać krótkie 2-3 wyrazowe zdania bez zadyszki - twoje tempo treningowe jest odpowiednie).

Razem **150 minut** aktywności fizycznej

TRENING 6

„Poznajemy interwały prof. Gibali”
3.11

- Rozgrzewka – 5 min
- Część główna interwałowa – 30 sek. intensywnego wysiłku na 15 sek. odpoczynku. 4 rundy. W każdej rundzie 8 ćwiczeń zakończonych 1 min odpoczynku
- Rozciąganie – 5 min

Plan treningowy w szóstym tygodniu

- 1x „Poznajemy interwały prof. Gibali” – 35 min
- 1x „Wzmacniamy siłę mięśni” – 35 min
- 1x „Tabata i nasze pierwsze interwały” – 35 min
- 45 min rower, Nordic Walking lub marsz

Natężenie treningów - umiarkowane - 110 min, intensywne - 40 min.

Razem **150 minut** aktywności fizycznej

TRENING 7

„Czas na interwały HIIT.
Etap 1” - 10.11

- Rozgrzewka – 5 min
- Część główna interwałowa 20 sek. intensywnego wysiłku na 10 sek. odpoczynku. 5 rund. W każdej rundzie 8 ćwiczeń zakończonych 1 min odpoczynku
- Rozciąganie – 5 min

Plan treningowy w siódmym tygodniu

- 1x „Czas na interwały HIIT. Etap 1” – 35 min
- 1x „Wzmacniamy siłę mięśni” – 35 min
- 1x „Tabata i nasze pierwsze interwały” – 35 min
- 60 min interwałowy trening marszowy lub marszowo-biegowy

Natężenie treningów - umiarkowane - 110 min, intensywne - 60 min.

Razem **170 minut** aktywności fizycznej

TRENING 8

„Gotowi na interwały HIIT.
Etap 2” - 17.11

- Rozgrzewka – 5 min
- Część główna interwałowa 45 sek. intensywnego wysiłku na 15 sek. odpoczynku. 7 rund. W każdej rundzie 3 ćwiczenia zakończone 1 min odpoczynku
- Rozciąganie – 5 min

Plan treningowy w ósmym tygodniu

- 1x „Gotowi na interwały HIIT. Etap 2” – 35 min
- 1x „Wzmacniamy siłę mięśni” – 35 min
- 1x „Czas na interwały HIIT. Etap 1” – 35 min
- 60 min interwałowy trening marszowy lub marszowo-biegowy

Natężenie treningów - umiarkowane - 110 min, intensywne - 60 min.

Razem **170 minut** aktywności fizycznej

