

# Wyzwanie ZMIANANA100

## PLAN TRENINGOWY - POZIOM 1

**Pamiętaj o porządnej rozgrzewce przed każdym treningiem!** Rozgrzewka nie musi być długa, wręcz przeciwnie powinna być krótka i dynamiczna. Przykładową rozgrzewkę wyślę w osobnym pliku.

**Pamiętaj również o przynajmniej jednej serii wstępnej, nigdy nie zaczynaj od właściwego ciężaru.**

Najważniejsze w treningu siłowym jest zachowanie ciągłej progresji - ciężaru i objętości treningowej. Staraj się podnosić więcej, robić więcej powtórzeń co trening. Do kontroli możesz użyć tabelki w excelu, aplikacji strong lub zwykłego zeszytu. Więcej o zachowaniu ciągłej progresji i różnych jej metodach dowiesz się już ode mnie.

NAZWA ĆWICZENIA	ILOŚĆ SERII I POWTÓRZEŃ	SKALA RPE	DŁUGOŚĆ PRZERW	TEMPO	UWAGI DO ĆWICZENIA
Deska na przedramionach na kolanach					
Bieg w boksterski w miejscu					
Pompki w podporze kolan					