

## Wytrzymałość/ogólna sprawność

Trening przeznaczony dla osób, które planują zwiększyć swoją kondycję, a przy zastosowaniu ćwiczeń funkcjonalnych poprawić ogólną sprawność fizyczną.

	Strefa	Nr maszyny	Nazwa ćwiczenia /urządzenia	Ilość powtórzeń*	Serie	Obciążenie	Przerwa	Uwagi
1.	Funkcjonalna	Mata	Pchanie sanek z obciążeniem	30-50s	5	Zacznij od 10kg, co trening staraj się zwiększać obciążenie	15s	Dla początkujących, może być ciężar samych sanek
2.	Funkcjonalna		Skoki na skrzynię	30-50s	5	Skrzynie można ustawić w trzech wysokościach	15s	Dla początkujących zamiast skrzyni użyć step
3.	Funkcjonalna		Deska/plank	30-50s	5		15s	
4.	Funkcjonalna		Naprzedmienna praca ramion z użyciem lin treningowych	30-50s	5		15s	
5.	Funkcjonalna	Mata	Bieg bokserski, z użyciem sztangielek	30-50s	5	Sztangielki 1kg	15s	
6.	Funkcjonalna		Trenażer eliptyczny	30-50s	5	Intensywność pracy zwiększamy co serię	90-120s	

\* Trening wykonujemy w obwodach,  
1 seria to ćwiczenia wykonywane po kolei od 1-6

\*\* Dla osób początkujących czas pracy  
każdego ćwiczenia do 30s, oraz 3 serie