

Plan treningowy – bieżnia

8-tygodniowy plan budowania formy · Marsz, interwały i nachylenie · dla każdej bieżni AsVIVA

Ten plan przeprowadzi Cię w osiem tygodni od żwawego marszu do ciągłego biegu – bez nagłych skoków intensywności, które przeciążają organizm. Wystarczą trzy jednostki treningowe tygodniowo. Wszystkie dane dotyczące tempa i nachylenia odnoszą się do wartości, które Twoja bieżnia AsVIVA rzeczywiście oferuje; ich zestawienie znajdziesz na stronie 2.

TWÓJ TYDZIEŃ TRENINGOWY

DZIEŃ	CEL	JEDNOSTKA	CZAS TRWANIA
Pn	Baza	Jednostka 1 – spokojne tempo jednostajne	30 min
Wt	Regeneracja	Rozciąganie & mobilność	15 min
Śr	Interwały	Jednostka 2 – zmiana tempa	25 min
Cz	Regeneracja	Spacer, spokojny	–
Pt	Nachylenie	Trening 3 – Incline Walking	30 min
Sob	Aktywność	dowolnie – rower, pływanie, spacer	–
Nd	Dzień odpoczynku	Regeneracja & ładowanie energii	–

PRZED I PO KAŻDYM TRENINGU

ROZGRZEWKA · 5 MIN

- Marsz z prędkością 3–4 km/h, bez nachylenia
- Krążenia ramion, rozluźnienie bioder
- w ostatniej minucie zwiększ tempo do prędkości startowej

SCHŁODZENIE · 5 MIN

- Stopniowo redukuj tempo
- Rozciągaj łydki, uda i zginacze bioder
- oddychaj spokojnie, aż tętno spadnie

8 tygodni

BUDOWANIE
FORMY

Zwiększaj obciążenie co tydzień o **maksymalnie 10 %** – albo czas trwania, albo tempo, nigdy jedno i drugie jednocześnie. Jeśli w tygodniu 3 nie czujesz się jeszcze pewnie, po prostu go powtórz. Plan nigdzie Ci nie ucieknie.

TRENING 1 · SPOKOJNE, STAŁE TEMPO

BAZA · MOŻESZ PRZY TYM ROZMAWIAĆ

5 min	Rozgrzewka, 3–4 km/h
20 min	równomiernie 5–6,5 km/h – tydzień 5 do 8: 6–7,5 km/h
5 min	Cool-down

TRENING 2 · ZMIANA TEMPA

WYTRZYMAŁOŚĆ & SPALANIE KALORII

5 min	Rozgrzewka
6 × 1 min	żwawo – 1–2 km/h powyżej Twojego stałego tempa
po między	2 min spokojnego marszu przy 4–5 km/h
5 min	Cool-down

TRENING 3 · INCLINE WALKING

POŚLADKI & TYŁ UD · BEZ OBCIĄŻENIA UDAROWEGO

5 min	Rozgrzewka, bez nachylenia
20 min	4–5 km/h przy nachyleniu 6–12 % – nie trzymać się uchwytu
5 min	Nachylenie na 0, spokojny marsz wyciszający

CO POTRAFI TWOJE URZĄDZENIE

MODEL	PRĘDKOŚĆ	NACHYLENIE	PASUJE DO
Walking Pad T25	0,5 – 6 km/h	0 – 5 %	Trening 1 i 3
2in1 Walk & Run T21	1 – 12 km/h	–	Jednostka 1 i 2
Smart Run T16	1 – 18 km/h	0 – 18 %	wszystkie trzy
Smart T18 Pro	1 – 18 km/h	0 – 15 %	wszystkie trzy
T20 Cardio Pro Runner	1 – 18 km/h	0 – 20 %	wszystkie trzy
Studio Pro T22	1 – 20 km/h	0 – 21 %	wszystkie trzy
T23 Pro Climb	1 – 18,8 km/h	–1 – 42 %	wszystkie trzy, mocne nachylenie
T30 Pro Max Climb	1 – 18,8 km/h	–6 – 46 %	wszystkie trzy, mocne nachylenie

PIĘĆ ZASAD, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

- Lepiej trzy razy po 25 minut niż raz 75.
- Tempo konwersacyjne nie jest oznaką lenistwa, lecz podstawą.
- Nachylenie wygrywa z tempem, gdy stawy są wrażliwe.
- Nie wieszaj się na uchwytach – to odbiera połowę efektów.
- Buty z amortyzacją, również w pomieszczeniu.

Powodzenia – Twój zespół AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 868812 · asviva.pl

Ten plan treningowy służy do celów informacyjnych i nie zastępuje konsultacji medycznej. W razie wątpliwości przed rozpoczęciem treningu należy zasięgnąć porady lekarza – szczególnie w przypadku wcześniejszych schorzeń, urazów lub dłuższej przerwy w treningach. Trening odbywa się na własną odpowiedzialność.