

Plan treningowy – ergometr

8-tygodniowy program · sterowany mocą w watach, planowalny, powtarzalny · dla każdego ergometru AsVIVA

Ergometr to jedyny sprzęt cardio, który **utrzymuje** zadaną moc: podajesz wartość w watach, a urządzenie reguluje opór. Dzięki temu każdy trening jest powtarzalny, a Twój postęp jest widoczny w liczbach – a nie tylko w odczuciach. Zakresy watów dla Twojego modelu znajdziesz na stronie 2.

TWÓJ TYDZIEŃ TRENINGOWY

DZIEŃ	CEL	JEDNOSTKA	CZAS TRWANIA
Pn	Baza	Jednostka 1 – spokojne tempo jednostajne	35 min
Wt	Regeneracja	Rozciąganie & mobilność	15 min
Śr	Interwały	Jednostka 2 – Poziomy watów	30 min
Cz	Regeneracja	Spacer, spokojny	–
Pt	Tempo	Jednostka 3 – Kadencja	30 min
Sob	Aktywność	dowolnie – rower, pływanie, spacer	–
Nd	Dzień odpoczynku	Regeneracja & ładowanie energii	–

PRZED I PO KAŻDYM TRENINGU

ROZGRZEWKA · 5 MIN 5 min przy 50–60 watach - Kadencja około 70 obrotów - Sprawdź wysokość siodełka: noga prawie wyprostowana	SCHŁODZENIE · 5 MIN - Stopniowo zmniejszaj moc do 40 watów - Lekko pedałuj dalej przez 3 min - Rozciągnij uda i łydki
---	--

Waty
 ZAMIAST
 WYCZUCIA

Znajdź w tygodniu 1 swoją **wartość bazową**: moc, którą jesteś w stanie utrzymać przez 20 minut z rzędu bez zadyszki. Wszystkie poniższe dane odnoszą się do niej. Zwiększaj ją co dwa tygodnie o około 10 %.

TRENING 1 · SPOKOJNE, STAŁE TEMPO

BAZA · MOŻESZ PRZY TYM ROZMAWIAĆ

5 min	Rozgrzewka
25 min	Utrzymanie wartości bazowej, kadencja 75–85
	Tydzień 5 do 8: wydłużenie do 35 min
5 min	Cool-down

JEDNOSTKA 2 · POZIOMY WATÓW

WYTRZYMAŁOŚĆ & TOLERANCJA NA OBCIĄŻENIE

5 min	Rozgrzewka
5 × 3 min	Wartość bazowa plus 30–40 watów
po między	2 min przy wartości bazowej minus 20 watów
5 min	Cool-down

JEDNOSTKA 3 · KADENCJA

PŁYNNE PEDALOWANIE & KOORDYNACJA

5 min	Rozgrzewka
6 × 1 min	95–105 obrotów przy niskim obciążeniu
po między	2 min spokojnie przy 75
5 min	Cool-down

CO POTRAFI TWOJE URZĄDZENIE

MODEL	ZAKRES OBCIĄŻENIA	MASA ZAMACHOWA	DLA POCZĄTKUJĄCYCH	MAKS. WAGA
Ergometr Wi-Fi H21 Pro	10 – 350 watów	18 kg	45 cm	130 kg
Ergometr Studio Pro H25	5 – 350 watów	18 kg	–	120 kg
Ergometr Ride H24	5 – 200 watów	12 kg	–	130 kg
Ergometr Smart Fit H22	–	12 kg	–	120 kg
Ergometr Speedbike H12	–	8 kg	–	110 kg
2w1 ergometr poziomy & Crossfit R7	10 – 350 watów	18 kg	niski	130 kg

PIĘĆ ZASAD, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

- **Najpierw wysokość siodełka.** W najniższym punkcie noga jest prawie wyprostowana.
- **Kadencja 75–85** to zakres najbardziej oszczędzający kolana.
- **Zapisuj waty zamiast poziomów** – tylko to daje porównanie.

- **Nie kołysz się.** Osoba kołysząca się w siodełku siedzi za wysoko.
- **Co dwa tygodnie** ponownie wyznaczaj wartość podstawową.

Powodzenia – Twój zespół AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · asviva.pl

Niniejszy plan treningowy służy wyłącznie do celów informacyjnych i nie zastępuje porady lekarskiej. W razie wątpliwości przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem – dotyczy to w szczególności osób ze schorzeniami, urazami lub po dłuższej przerwie w treningach. Trening wykonujesz na własną odpowiedzialność.