

Plan treningowy – Speedbike

8-tygodniowy program budowy formy · Indoor Cycling z jazdą na stojąco i sprintami · do każdego Speedbike AsVIVA

Speedbike prowadzi się jak rower szosowy: ciężkie koło zamachowe, ostre koło, pochylona pozycja. Baza treningu to zmiana między pozycją siedzącą a jazdą na stojąco. **Ważne na wstępie:** Pedaly kręcą się razem z kołem zamachowym – nie możesz gwałtownie przestać pedałowac, lecz musisz pozwolić ruchowi łagodnie wygasnac.

TWÓJ TYDZIEŃ TRENINGOWY

DZIEŃ	CEL	JEDNOSTKA	CZAS TRWANIA
Pn	Baza	Jednostka 1 – spokojna jazda na siedząc	35 min
Wt	Regeneracja	Rozciąganie & mobilność	15 min
Śr	Podjazd	Jednostka 2 – jazda na stojąco	30 min
Cz	Regeneracja	Spacer, spokojny	–
Pt	Sprinty	Jednostka 3 – krótkie szczyty	25 min
Sob	Aktywność	dowolnie – rower, pływanie, spacer	–
Nd	Dzień odpoczynku	Regeneracja & ładowanie energii	–

PRZED I PO KAŻDYM TRENINGU

ROZGRZEWKA · 5 MIN

- 5 min niskiego oporu na siedząc
- Sprawdź wysokość siodełka i kierownicy
- w ostatniej minucie zwiększ kadencję

SCHŁODZENIE · 5 MIN

- Zwolnij opór, pozwól ruchowi wygasnac
- 3 min luźnego pedałowania
- Rozciągnij uda, łydki i kark

Ostre koło

BRAK
WOLNOBIEGU

Pedaly są na stałe połączone z kołem zamachowym. **Nigdy nie zatrzymuj się gwałtownie** – najpierw zwiększ opór, a potem pozwól im wyhamować. Dotyczy to szczególnie końca sprintu.

JEDNOSTKA 1 · SPOKOJNA JAZDA NA SIEDZĄCO

BAZA · MOŻESZ PRZY TYM ROZMAWIAĆ

5 min	Rozgrzewka
25 min	średni opór, 80–90 obrotów, na siedząco
	Tydzień 5 do 8: wydłużenie do 35 min
5 min	Cool-down

JEDNOSTKA 2 · JAZDA NA STOJĄCO

WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA & TUŁÓW

5 min	Rozgrzewka
6 × 2 min	znaczny opór, poza siodełkiem, 60–70 obrotów
po między	2 min na siedząco na luzie
5 min	Cool-down

JEDNOSTKA 3 · KRÓTKIE ZRYWY

DYNAMICZNOŚĆ · TYLKO PRZY Opanowanej technice

8 min	Rozgrzewka, narastająco
8 × 20 sek	maksymalnie, wysoki opór
po między	100 sek bardzo na luzie – całkowite wyhamowanie
5 min	Cool-down

CO POTRAFI TWOJE URZĄDZENIE

MODEL	MASA ZAMACHOWA	HAMULEC	SIODEŁKO	MAKS. WAGA
Speedbike Studio Pro S17	28 kg	Magnes trwały	Sport	150 kg
Speedbike Multimedia Studio Pro S20	20 kg	Magnes trwały	Sport	150 kg
Speedbike Performance S15	20 kg	Magnes trwały	Sport	150 kg
Speedbike Power S18 Pro	18 kg	Magnes trwały	Sport	130 kg
Speedbike Big Screen S11S	18 kg	Magnes trwały	Komfort	120 kg
Speedbike Tour S11	18 kg	Hamulec filcowy	Komfort	120 kg
Indoor Cycle Dynamic S14	15 kg	Tarcie	Sport	–

PIĘĆ ZASAD, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

- **Nie zatrzymuj się gwałtownie.** Ostre koło – najpierw zahamuj, potem zwolnij.
- **Siodełko na wysokości bioder**, kierownica nie niżej niż siodełko.
- **Zwiększ opór podczas jazdy na stojąco** – bez obciążenia ruch staje się niestabilny.

- **Sportowe siodełko wymaga przyzwyczajenia.** Pierwsze treningi powinny być krótkie.
- **Sprinty dopiero od 4. tygodnia**, gdy opanujesz technikę.

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.