

Plan treningowy – wioślarz

8-tygodniowa budowa formy · Technika, baza i interwały · dla każdego wioślarza AsVIVA

Wiosłowanie trenuje nogi, tułów, plecy i ramiona w jednym ruchu – pchnięcie nogami dostarcza przy tym około 60 % siły. Właśnie dlatego na początku najważniejsza jest technika, a nie tempo. Trzy jednostki tygodniowo w zupełności wystarczą. Informacje o oporze odnoszą się do wartości, które rzeczywiście posiada Twoje urządzenie; zestawienie znajduje się na stronie 2.

Twój Tydzień Treningowy

Dzień	Cel	Jednostka	Czas Trwania
Pn	Technika	Jednostka 1 – czyste pociągnięcie	25 min
Wt	Regeneracja	Rozciąganie & mobilność	15 min
Śr	Baza	Jednostka 2 – spokojne tempo stałe	30 min
Cz	Regeneracja	Spacer, spokojny	–
Pt	Interwały	Jednostka 3 – zmiana tempa	25 min
Sob	Aktywność	dowolnie – rower, pływanie, spacer	–
Nd	Dzień odpoczynku	Regeneracja & ładowanie energii	–

Przed i po każdym treningu

ROZGRZEWKA · 5 MIN 5 min bardzo lekkiego wiosłowania, niski opór - Rozluźnienie barków i bioder - Ostatnia minuta: zwiększenie tempa pociągnięć	SCHŁODZENIE · 5 MIN - Zmniejszenie oporu, 3 min powolnego wiosłowania na schłodzenie - Rozciąganie łydek, tyłu ud i pleców - oddychaj spokojnie, aż tętno spadnie
--	--

60 %
z NÓG

Kolejność to **nogi – tułów – ramiona**, powrót dokładnie w odwrotnej kolejności. Kto zaczyna od ramion, szybko się męczy i obciąża dolną część pleców. Lepiej wolno i czysto niż szybko i niedbale.

JEDNOSTKA 1 · CZYSTE POCIĄgniĘCIE

TECHNIKA · NISKI OPÓR

5 min	Rozgrzewka
6 × 2 min	20 pociągnięć na minutę, świadome i powolne powracanie
po między	1 min przerwy, rozluźnienie ramion
5 min	Cool-down

TRENING 2 · SPOKOJNE TEMPO JEDNOSTAJNE

BAZA · MOŻESZ PRZY TYM ROZMAWIAĆ

5 min	Rozgrzewka
20 min	równomiernie 22–24 pociągnięć na minutę Tydzień 5 do 8: wydłużyć do 30 min
5 min	Cool-down

TRENING 3 · ZMIANA TEMPA

WYTRZYMAŁOŚĆ & SPALANIE KALORII

5 min	Rozgrzewka
8 × 40 sek	zwawo, 28–30 pociągnięć na minutę
po między	80 sek spokojnie wiosłować dalej
5 min	Cool-down

CO POTRAFI TWOJE URZĄDZENIE

MODEL	OPÓR	MASA ZAMACHOWA	MAKS. WAGA
Wioślarz wodny RA18 Pro	Napęd wodny	–	130 kg
Wioślarz wodny RA18 Lightning	Napęd wodny	–	–
Wioślarz Magnetic Rower RA14	Magnes trwały	13 kg	150 kg
Wioślarz RA11 Magnetic	elektromagnetyczny	6 kg	135 kg
Wioślarz PowerGen RA20	Magnes trwały	6 kg	150 kg
Wioślarz & ergometr RA10 Pro	Magnes trwały	–	150 kg
Wioślarz 3D RA12 Rower	–	–	110 kg

PIĘĆ ZASAD, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

- **Najpierw nogi.** Najpierw wyprost, potem tułów, potem pociągnięcie.
- **Powrót dwa razy wolniejszy** niż pociągnięcie.
- **Plecy proste** – nie zaokrąglaj ich, również pod koniec.

- **Częstotliwość pociągnięć przed siłą.** 22–24 pociągnięcia to podstawa, a nie lenistwo.
- **Paski na stopy mocno dociągnięte.** Jeśli stopa się ślizga, tracisz siłę.

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.