

Plan treningowy dla początkujących

7-dniowy plan tygodniowy · Całe ciało & Cardio · do domu, bez wcześniejszego doświadczenia

Witaj w AsVIVA! Ten plan bezpiecznie wprowadzi Cię w ruch w pierwszych tygodniach – dzięki krótkim, wykonalnym treningom. Dwa dni siłowe i dwa dni cardio w tygodniu w zupełności wystarczą na początek. Ważne nie jest to, jak ciężko trenujesz, ale **że robisz to regularnie**. Do dzieła!

Twój tydzień treningowy

Dzień	Cel	Jednostka	Czas trwania
Pn	Cardio	Szybki marsz / bieżnia	25 min
Wt	Siła	Całe ciało – Trening A	25 min
Śr	Regeneracja	Rozciąganie & mobilność	15 min
Cz	Cardio	Lekkie interwały	20 min
Pt	Siła	Całe ciało – Trening B	25 min
Sob	Aktywność	Spacer / lekki ruch	30 min
Nd	Dzień odpoczynku	Regeneracja & ładowanie energii	—

Rozgrzewka · 5 min

- Lekki marsz w miejscu
- Krążenia ramion & bioder, po 10x
- 10 przysiadów bez obciążenia

Schłodzenie · 5 min

- Rozciąganie ud & łydek
- Otwieranie klatki piersiowej & pleców
- przytrzymać po 20–30 sek., spokojnie oddychać

5 %
WITAMY

Twój osobisty kod rabatowy czeka w wiadomości e-mail z potwierdzeniem – do wykorzystania przy Twoim **pierwszym zamówieniu** w sklepie AsVIVA. Wyposaż swój trening w odpowiedni sprzęt.

TRENING A · WTOREK

2–3 RUNDY · 60 SEK. PRZERWY MIĘDZY RUNDAMI



Przysiady

Nogi & pośladki
12 powt.



Wykroki

Nogi & równowaga
10 na nogę



Spięcia brzucha

Brzuch
12 powt.



Pompki na kolanach

Klatka piersiowa & ramiona
8–10 powt.



Podpór na przedramionach

Tułów / Core
20–30 sek.



Schłodzenie

luźny trucht w miejscu
2 min

TRENING B · PIĄTEK

2–3 RUNDY · 60 SEK. PRZERWY MIĘDZY RUNDAMI



Wznosy bioder

Pośladki & dolna część pleców
15 powt.



Jaskółka

Tył ciała & równowaga
10 na stronę



Superman

prostownik grzbietu
12 powt.



Dipy na krześle

Triceps
10 powtórzeń



Deska boczna

boczne mięśnie tułowia
15–20 sek./stronę



Schłodzenie

luźny trucht w miejscu
2 min

ODPOWIEDNIE DOZOWANIE CARDIO

- Wybierz takie tempo, aby móc jeszcze **rozmawiać**.
- Bieżnia AsVIVA: 4–6 km/h, lekkie nachylenie.
- Lepiej częściej i krócej niż rzadko i długo.

5 WSKAZÓWEK NA START

- 2–3 treningi w tygodniu wystarczą.
- Pij odpowiednią ilość wody.
- Zwiększaj obciążenie powoli – z tygodnia na tydzień.
- Technika ponad tempo: wykonuj ćwiczenia starannie.
- Słuchaj swojego ciała, daj sobie czas na odpoczynek.

Powodzenia – Twój zespół AsVIVA

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

[Przejdź do sklepu AsVIVA →](#)

Ten plan treningowy służy do celów ogólnoinformacyjnych i nie zastępuje porady medycznej. W razie wątpliwości przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem – szczególnie w przypadku schorzeń, urazów lub dłuższego braku aktywności fizycznej. Trening wykonujesz na własną odpowiedzialność.