

Nazwa planu treningowego:

Smart Wyzwanie

Dzień 1 [Edytuj](#) | [Wyczyść](#)

- Test
- Rozgrzewka 3 ●
- Rozluźnienie 2 ●

14 minut

Dzień 2 [Edytuj](#) | [Wyczyść](#)

- Rozgrzewka 1
- Wytrzymałość 2
- Szybkość 3
- Rozluźnienie 1 ●

15 minut

Dzień 3 [Edytuj](#) | [Wyczyść](#)

- Rozgrzewka 2 ●
- Wytrzymałość 1 ●
- Szybkość 2 ●
- Rozluźnienie 1 ●

15 minut

Dzień 4 [Edytuj](#) | [Wyczyść](#)

- Rozgrzewka 1
- Rozgrzewka 3 ●
- Szybkość 3
- Szybkość 2
- Rozluźnienie 2 ●

11 minut

Dzień 5 [Edytuj](#) | [Wyczyść](#)

- Rozgrzewka 2
- Rozgrzewka 3 ●
- Szybkość 3 ●
- Szybkość 2 ●
- Rozluźnienie 2 ●

11 minut

Dzień 6 [Edytuj](#) | [Wyczyść](#)

- Rozgrzewka 1
- Wytrzymałość 2
- Szybkość 3
- Rozluźnienie 1 ●

15 minut

Dzień 7 [Edytuj](#) | [Wyczyść](#)

- Test
- Rozgrzewka 3 ●
- Szybkość 3
- Szybkość 2 ●
- Rozluźnienie 2 ●

TRENING WIBRACYJNY

● biofeedback 0-100 Hz

● stała 50 Hz

● stała 20 Hz