



## Trening Trola

(trening oparty na treningach siłowych zawodników mieszanych sztuk walk)

Początek (wiadomo) rozgrzewka 10 min.

Uwagi ogólne: każdą rundę powtarzamy 3 razy – bez przerw między ćwiczeniami, szybka zmiana ćwiczeń, przerwa po 4 ćwiczeniach – 2 min.

### Runda 1

1. żabki (12 – 15)
2. pompki na poręczach (10-15)
3. wyjścia siłowe na drążku (3-5)
4. brzuchy leżąc z lewym/prawy prostym (20-30)

### Runda 2

1. pady i powstanie raz na lewą/prawą nogę (8-12)
2. zarzucanie baniaka/ciężkiej hantli<sup>1</sup> (6-8)
3. wejście po linie
4. skrętoskłony leżąc z ciężarem (15-20)

### Runda 3

1. bieg na ostatnie piętro bloku
2. walenie młotem w oponę (10-12)
3. pompki z przeskokiem z jednej ręki na drugą<sup>2</sup> (10-12)
4. kółeczko<sup>3</sup> (10-12)

### Runda 4

1. spacer farmera
2. rzut balem (4-6)
3. lewy/prawy prosty + pad (10-12)
4. unoszenie nóg wisząc na drążku (12-15)

<sup>1</sup> Uchwyt jednorącz, unosimy z ziemi i zarzucamy na bark, w końcowej fazie rzutu pomagamy sobie drugą ręką

<sup>2</sup> Wskazane użyć piłki lekarskiej albo opony. Jedna ręka na piłce, druga na ziemi i zmiana.

<sup>3</sup> Kółeczko z dwoma uchwytami (takie używa się na korektywie) i z pozycji klęczącej do pozycji leżącej.