

⇒ Ile razy w tygodniu trenować ciężko?

1 raz	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Nauka techniki (INTRO) ↪ Dla osób chcących tylko przećwiczyć plan treningowy z trenerem, a w pozostałe dni działać we własnym zakresie
2 razy	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Dobrze na początek ↪ Przez pierwsze 1-2 miesiące powolne wzrosty formy ↪ Powyżej 2 miesiąca treningów = podtrzymanie wypracowanej formy fizycznej ↪ Przeciwdziałanie skutkom braku aktywności fizycznej („żeby się nie zastać”)
3 razy	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Przez kolejne 3-6 miesięcy optymalne przyrosty formy
4 razy	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Powyżej 6 miesiąca, jeśli regeneracja na to pozwala, maksymalne przyrosty formy

