

# Trening pod żaglami

## Fit&Sail

Stan na dzień 2020.01.04

Przed rozpoczęciem aktywności wykonane zostaną wywiady zdrowotne z uczestnikami. Pierwszy trening jaki odbędzie się w trakcie rejsu będzie treningiem weryfikującym poziom grupy i na tej podstawie będzie ułożony dalszy program zajęć.

Planujemy dwie jednostki treningowe dziennie: jedna rano w formie porannego rozruchu i druga po południu. Jeśli rano będzie lekki trening, po południu będzie mocniejszy i na odwrót.

### 1. Proponowane jednostki treningów

- a. Bieganie/marszobieg/marsz – na łądzie
- b. Trening interwałowy w stacjach / w parach / innych formach – na łądzie i na pokładzie
- c. Tabata – na łądzie i na pokładzie
- d. Trening oporowo-wzmacniający z użyciem gum (podział na partie, np. trening pośladków lub trening ramion) – na łądzie i na pokładzie
- e. Trening core / stability – jako dodatkowe utrudnienie, możliwe przeprowadzenie w trakcie żeglugi
- f. Zdrowy kręgosłup / zdrowe plecy – na łądzie i na pokładzie
- g. Stretching / mobility – na łądzie i na pokładzie
- h. Trening oddechu / techniki relaksacyjne – na łądzie i na pokładzie

### 2. Planowane wykłady i warsztaty

- a. Czytanie etykiet produktów spożywczych (później do przetestowania w praktyce na zakupach)
- b. Podstawy zdrowego odżywiania
- c. Siedzący tryb życia i jego konsekwencje; jak przeciwdziałać i ruszać się jak najwięcej
- d. Jak radzić sobie ze zmęczeniem i stresem
- e. Jak prawidłowo spać żeby się wysypiać i dlaczego to jest tak ważne
- f. Diety wegetariańskie i wegańskie u osób aktywnych fizycznie

