

**TRENING**  
**1 Marzec – 7 Marzec 2021**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

	I seria – Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. II seria – Co 10 sekund unieś na zmianę nogę. III seria – Co 10 sek. unieś nogę i przeciwną rękę do góry
	I seria - Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 minutę. II seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie III seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża (patrz w podłogę).
	20 – 30 pompek. I seria: Klasyczna pompka. II seria: Łokcie blisko tułowia. I seria: Dłonie ustawione po przekątnej (jedna ręka poniżej a druga poniżej ramienia).

**2 Trening (+3)**

**Rozgrzewka**

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 40m przyspieszenie

**Średnia Intensywność:**

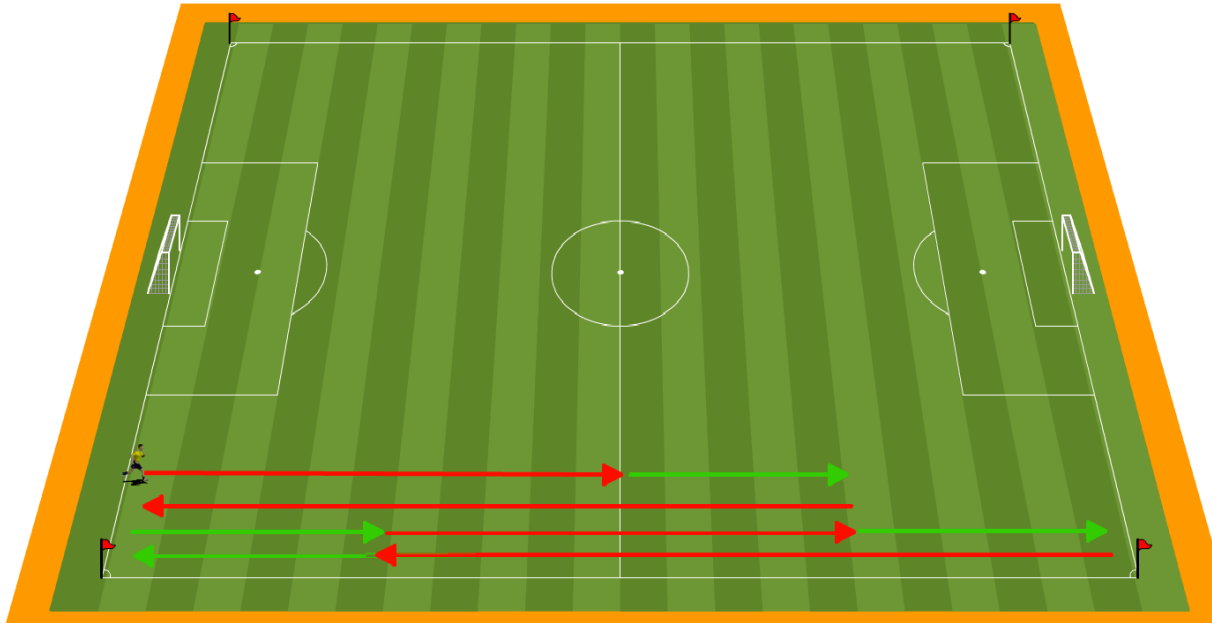
**Sędziowie 3 serie po 10'**

**Asystenci 3 serie po 8 do 10'**

Bieg ze średnią intensywnością 50m (około 11'') + trucht 25m (11'') +

Bieg ze średnią intensywnością 75m (około 17'') + trucht 25m (17'') +

Bieg ze średnią intensywnością 50m (około 11'') + trucht 25m (11'') +  
Bieg ze średnią intensywnością 75m (około 17'') + trucht 25m (17'') itd... tak jak na rysunku  
poniżej.



**3 Trening:**  
**Siłownia / tabata itp.... Lub rozbieganie do 30' + stretching**

**4 Trening (-2 lub -1)**

### **Rozgrzewka**

5' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m na dogrzanie

### **Szybkość**

2 do 3 serii:

Sędziowie:

Jedna seria to 4 sprinty jak na rysunku poniżej:

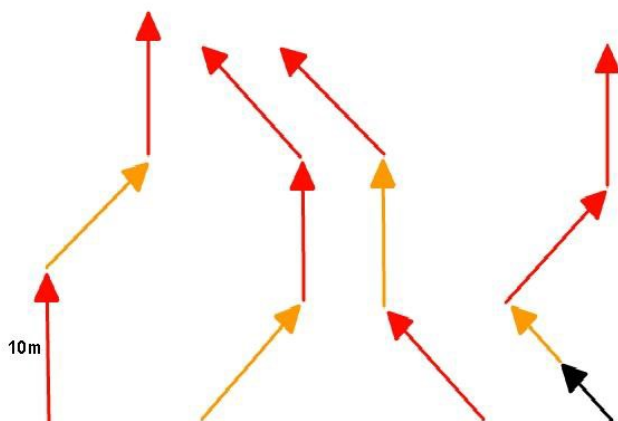
Strzałka czerwona – sprint (10m)

Strzałka pomarańczowa – dostawny (10m)

Strzałka czarna – bieg tyłem (5m)

Przerwy w marszu

Przerwy między seriami 4' truchtu



Asystenci:

Jedna seria to 4 powtórzenia:

- sprint 30m
- sprint 20m
- CODA 10m/5m/5m/10m.
- CODA 8/4/4/8

Trucht 5' + Rozciąganie