

TRENING
2 Maj – 8 maj 2022

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Prędkość :

Kobiety: zacznij po 6'00'' – skończ po 5'30''/km.

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 5'00''/km.

+ Prewencja kontuzji – 2 serie:

	Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. Co 10 sekund unieś na zmianę nogę.
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.
	20 – 30 pompek. Łokcie blisko tułowia.

Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – RSA

Rozgrzewka

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

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

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

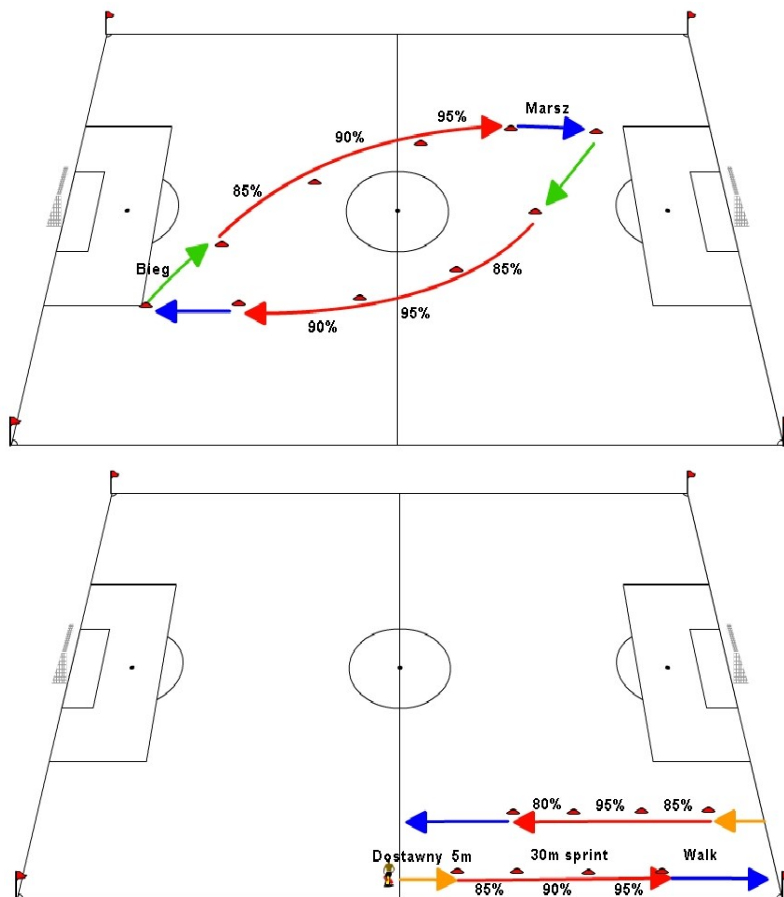
3 serie: po 6 do 8 sprintów ze zmienną prędkością

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 10' Rozciąganie

Trening 3 – Siła lub niska intensywność

1 godzina treningu obwodowego/tabaty/siłowni lub tak jak trening nr 1

Trening 4 – Szybkość

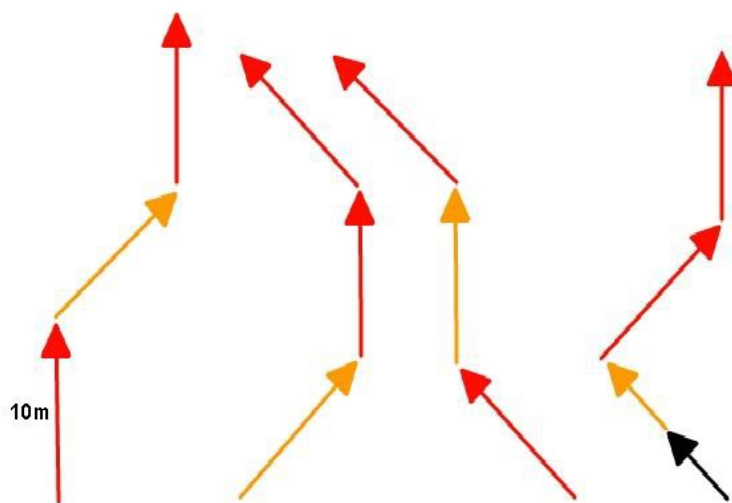
Rozgrzewka

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 przyspieszenie

Sędziowie: po 2 powtórzenia (czerwona strzałka – sprint, pomarańczowa – dostawny, czarna – bieg tyłem).



Asystenci: CODA – 6 x – pierwsze odcinki spokojniej i bardziej technicznie – ostate 2 odcinki szybko.

Szybkość:

3 serie:

10/20/30/20/10m.

Przerwy między odcinkami 1'

W I serii wszystkie odcinki poprzedź krótkim (5m.) pół-skipem A

W II serii wszystkie odcinki poprzedź dynamicznym (5m.) skipem C

W III serii wszystkie odcinki poprzedź nabiegiem (5m.) skipem C

Przerwy pomiędzy seriami – 5'

Trucht 5'; Rozciąganie