

**TRENING**  
**1 Listopad – 7 Listopad 2021**

**Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji**

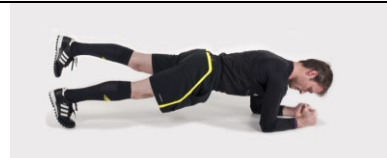




Niska intensywność 30 do 40 minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

**Prewencja kontuzji – 3 serie lub Zdrowe Plecy**

	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
	20 – 30 pompek. W każdej serii inna wersja.
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.
	Wykonaj 15 – 20 powtórzeń

**Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata**

## Trening 3 – Wysoka Intensywność

### Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 50m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Test UEFA - SDS

#### Wysoka intensywność:

Test składa się z 3 części, a każda część składa się z 5 powtórzeń.

Jedno powtórzenie to:

60m. – bieg (pomarańczowa strzałka) / 6 sekund przerwa / 2x36m. bieg z nawrotem i obiegnięciem pachołka (pomarańczowy punkt z napisem „Pole” 40m – 4m. = 36m.) w połowie (czerwona strzałka) / 6 sekund przerwa / 60m. – bieg (pomarańczowa strzałka)

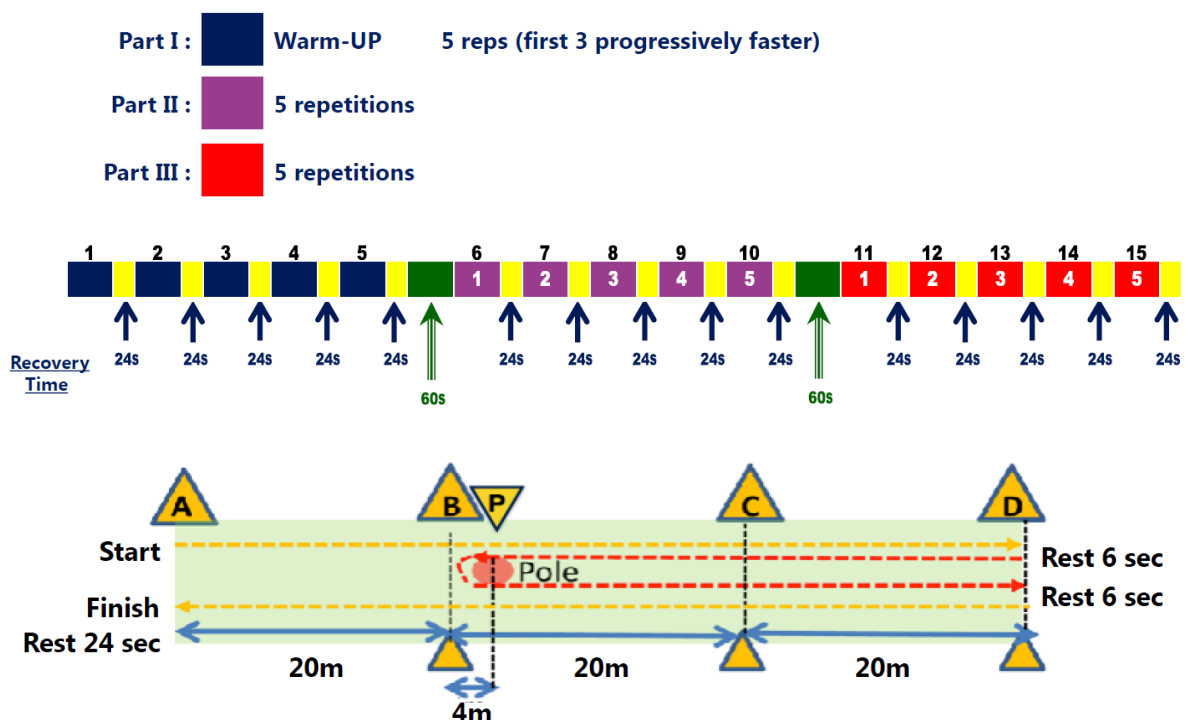
Po tym cyklu następuje 24 sekundowa przerwa

Po 5 powtórzeniach następuje przerwa 84 sekundy: 60 sekund + 24 sekundy

Pierwsza część jest progresywna – z każdym powtórzeniem biegasz szybciej

Cześć 2 i 3 jest już ze stałą prędkością.

Tempo jest dyktowane „bipami” (do pobrania). **Single** – oznacza bieg na wprost. **Double** – bieg z nawrotem. **Turn** – nawrót. Podczas biegu możesz usłyszeć również „bipy” które informują cię o tempie biegu – rozstaw pachołki co 20m). Staraj się biegać tak aby „bip” spotkał cię na pachołkach pośrednich.



Trucht 10' Rozciąganie,

## Trening 4 – Szybkość

### Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

### 2 serie:

**Jedna seria to 5 sprintów tak jak na rysunku poniżej.**

Czerwona strzałka – sprint

Żółta – dostawny

Fioletowa – tyłem

Niebieska – marsz

Przerwa między seriami 5 minut.

Variation:  
Set 1: 5x 10m  
Set 2: 4x 15m  
Set 3: 3x 30m  
Set 4: 4x 15m  
Set 5: 5x 10m  
1 min recovery in between sets  
Total time: 15'  
Distance 310m

2 sets of 5 sprints		
Set 1 (5 sprints)	5 min	
Recovery	5 min	
Set 2 (5 sprints)	5 min	
<b>Total duration</b>	<b>15 min</b>	
Walking	W	160 m
Jogging	J	---
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High intensity	HI	---
Sprint	S	160 m
<b>Total distance</b>		<b>320 m</b>

Trucht 5' Rozciąganie