

TRENING
5 Lipiec – 11 Lipiec 2021

Trening 1 - Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom





45 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 – 2 do 3 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	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).
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.

Trening 2 - Średnia intensywność

Rozgrzewka

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

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

3 x 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

Średnia intensywność:

3 serie:

I seria: 5 x (60'' bieg ze średnią intensywnością (około 24''/100m) + 60'' bieg z niską intensywnością (około 30''/100m))

II seria: 6 x (45'' bieg ze średnią intensywnością (około 23''/100m) + 45'' bieg z niską intensywnością (około 30''/100m))

III seria: 8 x (30'' bieg ze średnią intensywnością (około 22''/100m) + 30'' bieg z niską intensywnością (około 30''/100m))

Przerwy między seriami 3'

Postaraj się utrzymywać tętno w granicach 86% twojego tętna maksymalnego.
Ma to być trening między średnim a ciężkim

Trucht 10' Rozciąganie,

Trening 3 - Siła

Tabata, trening obwodowy, siłownia itp....

Lub powtórz trening nr 1

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 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

3 serie.

Sędziowie – jedna seria to seria: 6 x 60m.

I seria – po 10,5

II seria – po 10,0

III seria – po 9,5 sek.

Asystenci – jedna seria to 6 x 40m.

I seria – po 7,0

II seria – po 6,8

III seria – po 6,5 sek.

Przerwy między odcinkami – powrót w marszu 4'

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 10' + rozciąganie

Trucht 10'

Rozciąganie

Trening 5 – Średnia intensywność

30 minut biegu zmiennego. Podczas biegu (prędkość około 5'/km) wykonaj 10 przyspieszeń na odcinkach od 40 do 100m. Po wykonaniu przyspieszenia kontynuuj bieg.

Tętno do 86% twojego tętna maksymalnego

- Rozciąganie,
- Rolowanie