

TRENING
5 grudzień – 12 grudzień 2021

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom





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 – 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 zgiętą do 90 stopni 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).
	Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta większego niż 90 stopni . Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie. Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – Szybkość wydłużona

Rozgrzewka

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

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

3 x 60m. przyspieszenie

Rozciąganie

Szybkość wydłużona:

I seria: 8 x 60m po 10''. Przerwy – powrót w marszu – 45''

Przerwa 4' trucht

II seria: 8 x 80m po 13''. Przerwy – powrót w marszu – 60''

Przerwa 4' trucht

III seria: 8 x 100m po 16''. Przerwy – powrót w marszu – 75''

Staraj się biegać szybko, ale bez napinania.

Przerwa między powtórzeniami – 4'

Trucht 5' 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 poprzedzonych dynamicznym startem na odcinku 5m startem tak jak na rysunku poniżej.

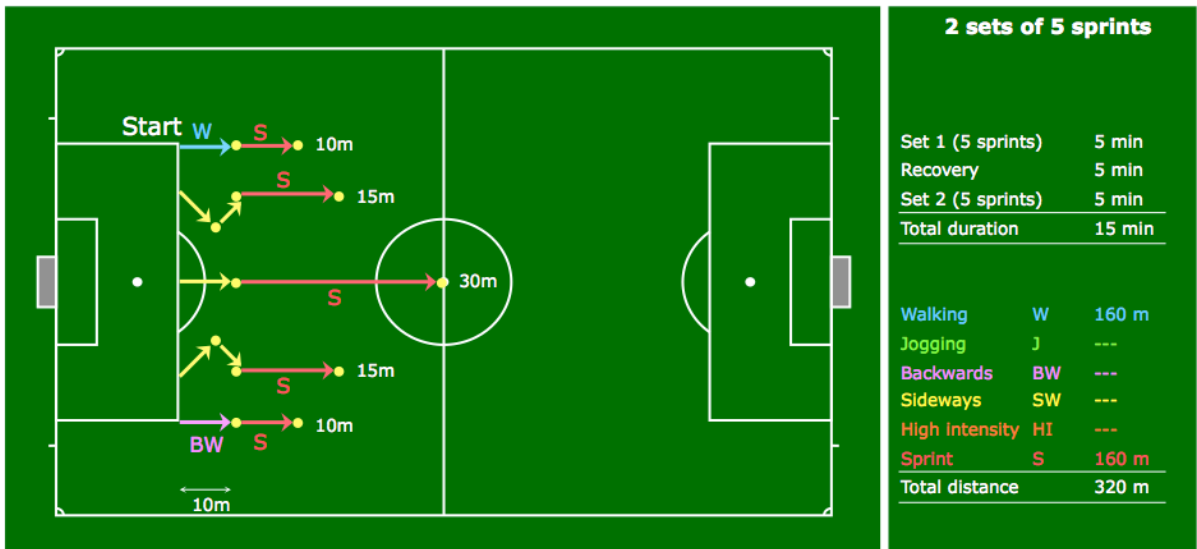
Czerwona strzałka – sprint

Żółta – dostawny

Fiolet – tyłem

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie