





TRENING
8 Marzec – 14 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

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

Od 3 do 4 serii

Jedna seria to 6 sprintów:

10m,

2 x 10m (zawrót w truchcie) – przerwa 6'',

20m,

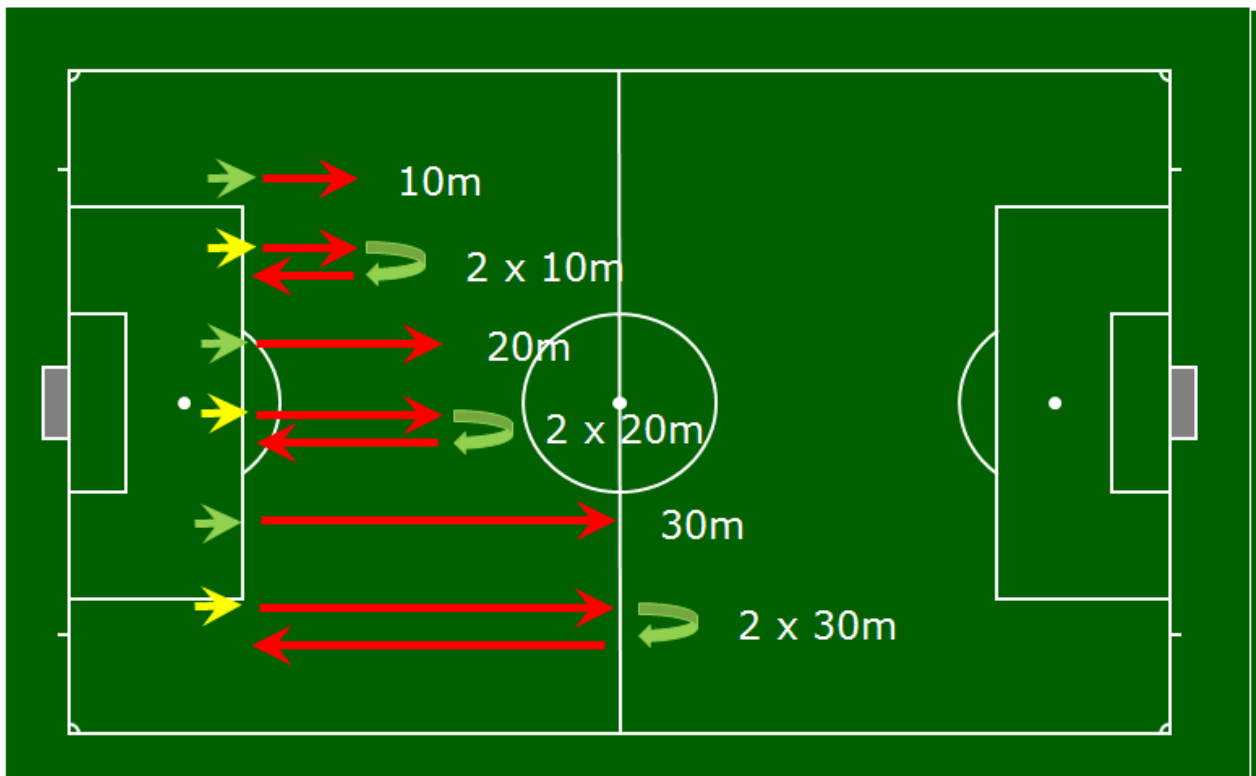
2 x 20m (zawrót w truchcie) – przerwa 8'',

30m,

2 x 30m (zawrót w truchcie) – przerwa 10'',

Przerwy pomiędzy sprintami – 30''

Wszystkie sprinty poprzedź dynamicznym startem na odcinku około 3m: nabieg, dostawny, zygzak, skipy...)



3 Trening:

Siłownia / tabata itp.... Lub rozbieganie do 30' + ćwiczenia z treningu nr 1 + stretching i rolowanie

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, zygzak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

2 serie:

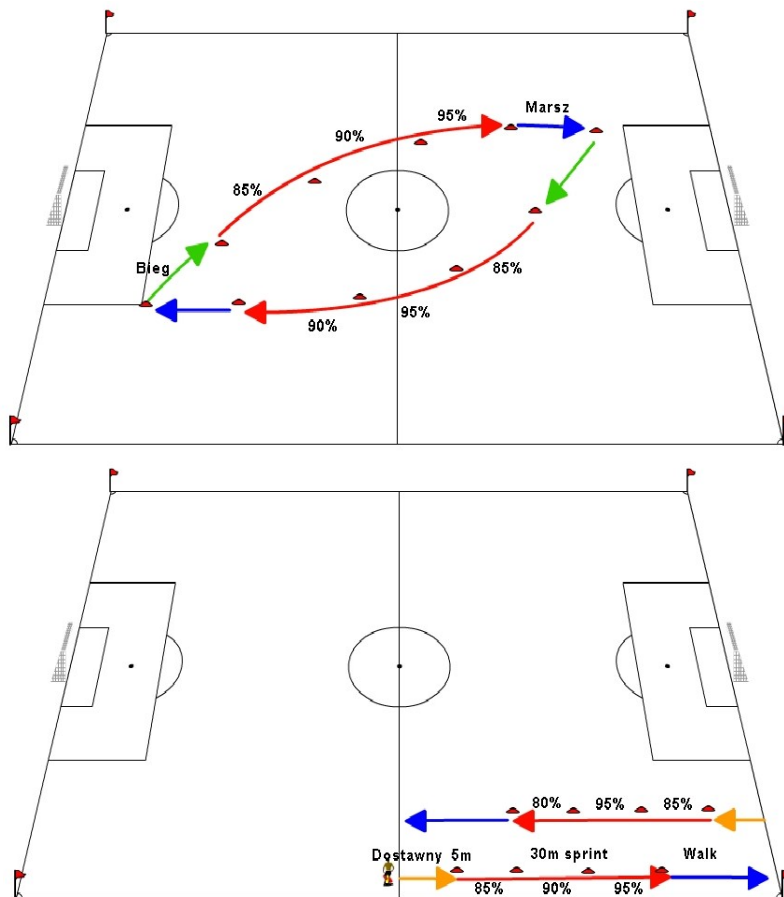
Sędziowie: Jedna seria to 5 sprintów po diagonalnej na odcinku 30m (zmiana prędkości co 10m)

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

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

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



Trucht 5' + Rozciąganie