

TRENING
1 Luty – 7 Luty 2021

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

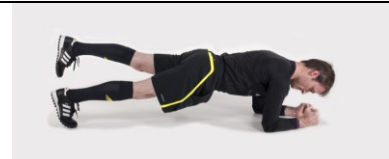



50 do 60 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

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. |

2 Trening

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

Wysoka intensywność:

Sędziowie

2 serie.

Jedna seria to 24 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy między odcinkami:

w I serii – 18''

II serii – 15''

Asystenci

2 serie.

Jedna seria to 20 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

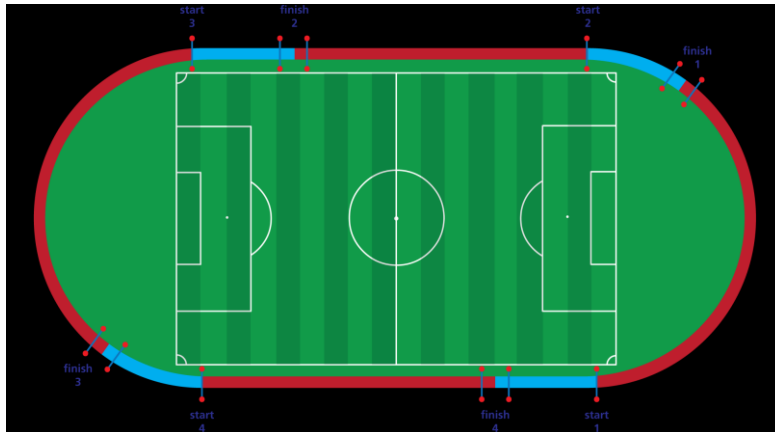
Przerwy między odcinkami:

w I serii – 20''

II serii – 18''

Jeśli możesz zrób trening na boisku. Jeśli będziesz miał siłę, w drugiej serii wydłuż dystans biegu o 2 – 3 metry.

Przerwa między seriami – 4'



Ma to być trening między ciężkim a bardzo ciężkim (ale nie maksymalny wysiłek).

Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening

Tabata, trening obwodowy, siłownia itp....

Lub ćwiczenia z trening nr 1 plus:

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max. – prędkość 5'15'' – 5'00/km

20' biegu zmiennego – podczas 25' biegu z niską intensywnością (około 5'/km) zrób około 20 przyspieszeń na odcinkach od 50 do 100m. Po przyspieszeniu zwolnij do prędkości 5'/km.
10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max. – prędkość 5'00'' – 4'45/km
Rozciąganie

4 Trening

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.
10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....
3 x 30m. przyspieszenie
Rozciąganie

RSA:

Sędziowie:

I seria – 8 x 60m przyspieszenie (około 10'') – przerwy 30''
II seria – 8 x 50m – po około 8,5'' – przerwy 30''
III seria – 8 x 40m – po około 7'' – przerwy 30''

Asystenci:

I seria – 8 x 40m przyspieszenie (około 10'') – przerwy 30''
II seria – 8 x 30m – po około 8,5'' – przerwy 30''
III seria – 6 x CODA – przerwy 30''

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 10'

Rozciąganie