

**TRENING**  
**11 styczeń – 17 styczeń 2021**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

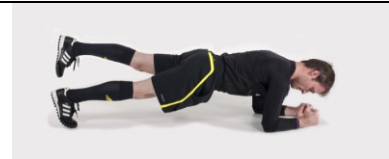



50 do 60 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

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

### Średnia intensywność:

2 serie

Jedna seria to 10' do 12' interwału (w zależności od samopoczucia):

**45''** bieg ze średnią intensywnością (około 23 - 24''/100m) + 60'' bieg z niską intensywnością (około 30''/100m)

Przerwa między seriami 4' marszu/truchtu

Postaraj się utrzymywać tętno w granicach 86% twojego tętna maksymalnego.

Ma to być trening między średnim a ciężkim

W tym tygodniu odcinki są krótsze o połowę, tak więc możesz biegać szybciej.

Trucht 10' Rozciąganie,

## 3 Trening

Tabata, trening obwodowy, siłownia itp....

## 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 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Średnia intensywność:

I seria – 8 x 100m – po około 18''

II seria – 8 x 60m – po około 10''

III seria – 8 x 40m – po około 7''

Przerwy między odcinkami – powrót w marszu

Przerwy między seriami – 4'

Nie są to sprinty. Staraj się biegać szybciej niż test interwałowy, ale nie przechodź w sprint.

Trucht 10'

Rozciąganie

