

**TRENING**  
**11 Październik – 17 Październik 2021**

**Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji**

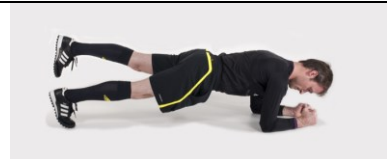



**Niska intensywność** 30 do minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

**Prewencja kontuzji** – 3 serie lub Zdrowe Plecy

	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
	20 – 30 pompek. W każdej serii inna wersja.
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.

**Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata**

## Trening 3 – Wytrzymałość szybkościowa

### Rozgrzewka

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

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

3 x 50m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Wytrzymałość szybkościowa

2 serie po 10 sprintów (5 okrążeń tak jak na rysunku poniżej).

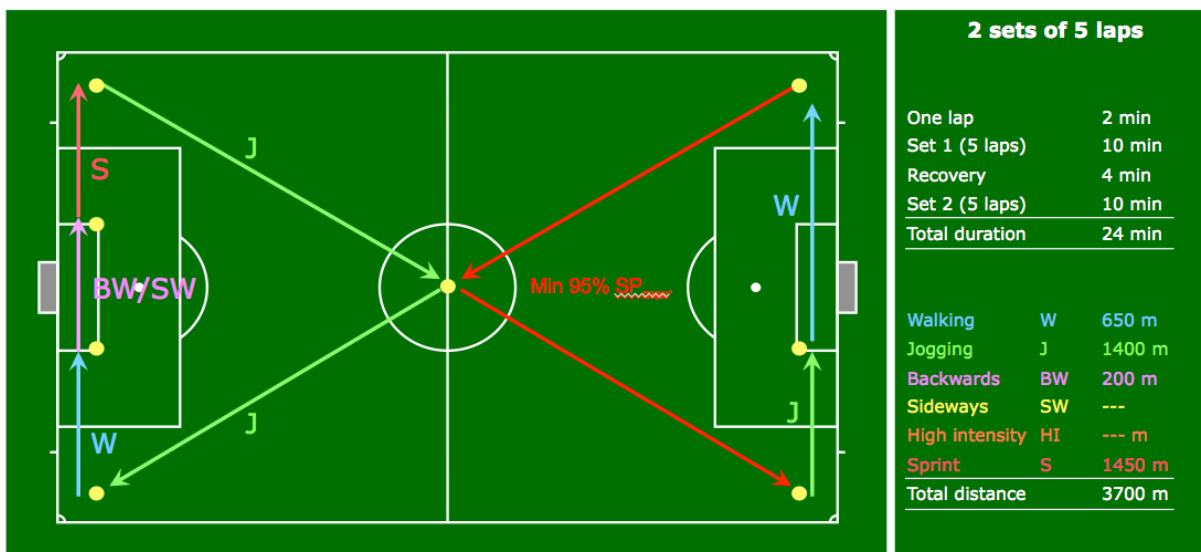
Strzałka:

zielona – spokojny bieg

Niebieska – marsz

Fiolet – tyłem lub dostawny

Czerwona – sprint



Prędkość – szybko ale z lekkim zapasem

Trucht 10' Rozciąganie,

## Trening 4 – Szybkość + Zwinność

### Rozgrzewka

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

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

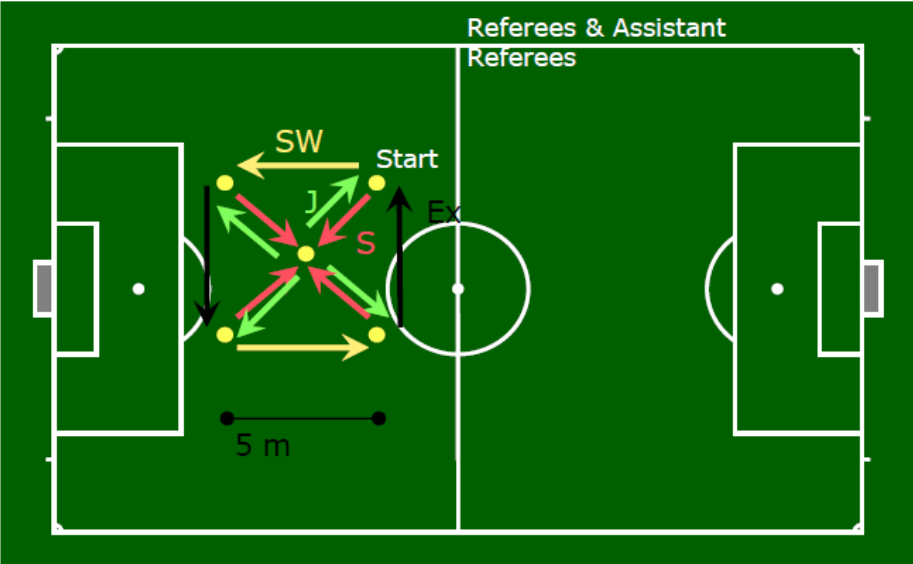
3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Zwinność

2 serie po 2 minuty ćwiczenia jak na rysunku.

Po przekątnej – sprint (do połowy) + bieg / Dostawny / sprint + bieg / ćwiczenie (skipy itp..) itd..



2 sets of 3 reps		
Set 1 (...)		... min
Recovery		... min
Set 2 (...)		... min
Total duration		± ... min
Walking / ex	W	90 m
Jogging	J	126 m
Backwards	BW	... m
Sideways	SW	90 m
High intensity	HI	... m
Sprint	S	126 m
Total distance		432 m

**Szybkość:**

**2 serie:**

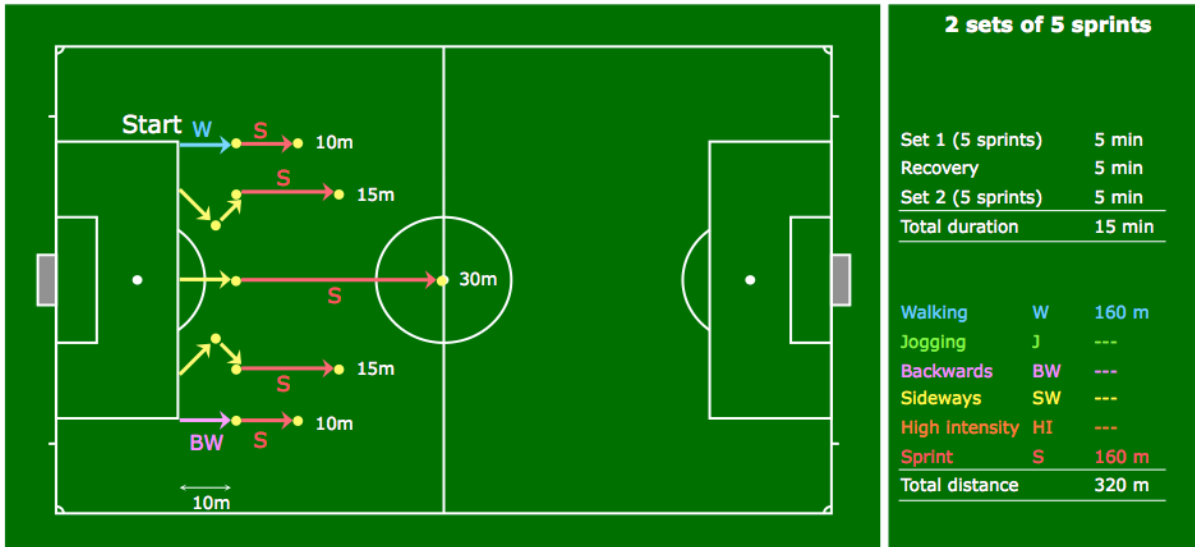
**Jedna seria to 5 sprintów poprzedzonych dynamicznym na odcinku 5m startem tak jak na rysunku poniżej.**

Czerwona strzałka – sprint

Żółta – dostawny

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie