

TRENING
12 Lipiec – 18 Lipiec 2021

Trening 1 - Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

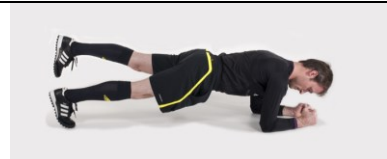



50 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

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

10 x 60m spokojne przyspieszenie (szybciej jak test interwałowy ale nie sprint). Z każdym kolejnym powtórzeniem biegaj szybciej.

Przerwy – powrót spokojnym marszem

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serie

	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.

Trening 2 - Wysoka intensywność

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:

4 serie:

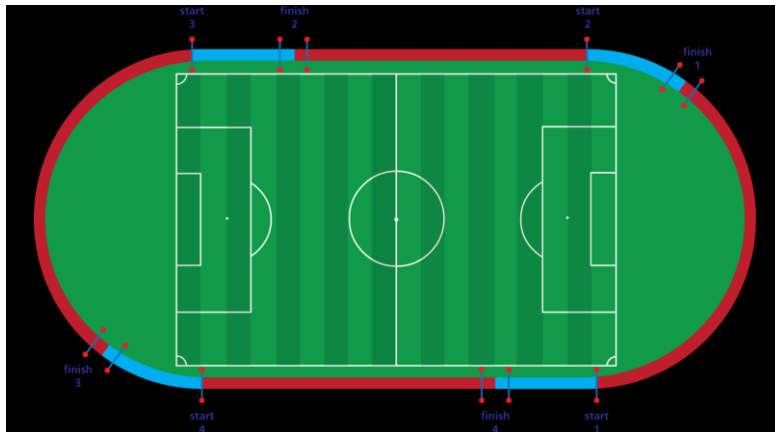
Jedna seria to 12 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy między odcinkami:

Sędziowie – w I i II serii – 15'', w III i IV serii – 18''

Asystenci – w I i II serii – 18'', w III i IV serii – 20''

Przerwa między seriami – 3'



Postaraj się utrzymywać tętno w granicach 90% twojego tętna maksymalnego. Ma to być trening między ciężkim a bardzo ciężkim (ale nie bardzo maksymalny).

Trucht 5' Rozciąganie,

Trening 3 - Siła

Tabata, trening obwodowy, siłownia itp....

Trening 4 – 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 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

3 serie.

Sędziowie:

I seria – 8 x 100m – zacznij po 18'' a skończ po 14''. Przerwy 1'30

II seria – 8 x 80m – zacznij po 14 a skończ po 11. Przerwy 1'30

III seria – 2 x 100, 2 x 80, 2 x 60, 2 x 40m. szybko ale z zapasem.

Asystenci – jedna seria to 6 x 40m.

I seria – 8 x 60m – zacznij po 11'' a skończ po 9''. Przerwy 1'30

II seria – 8 x 40m – zacznij po 8'' a skończ po 6''. Przerwy 1'30

III seria – 8 x CODA. Pierwsze 4 bardziej technicznie, a ostatnie 4 technicznie i szybko. Przerwy 1'30

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 10' + rozciąganie

Trening 5 – Odnowa

Trening 6 – Średnia intensywność

10 minut bieg niskiej intensywności (prędkość 6'/km)

20 minut biegu zmiennego. Podczas biegu (prędkość około 5'/km) wykonaj 8 przyspieszeń na odcinkach od 40 do 100m. Po wykonaniu przyspieszenia kontynuuj bieg.

5 minut trucht

Tętno do 86% twojego tętna maksymalnego

- Rozciąganie,
- Rolowanie

Trening 7 – Odnowa