

TRENING

13 Wrzesień – 19 Wrzesień 2021

Trening 1 - Niska intensywność

30 minut biegu zmiennego z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.
Podczas biegu, w drugiej połowie, wykonaj 6 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 60m

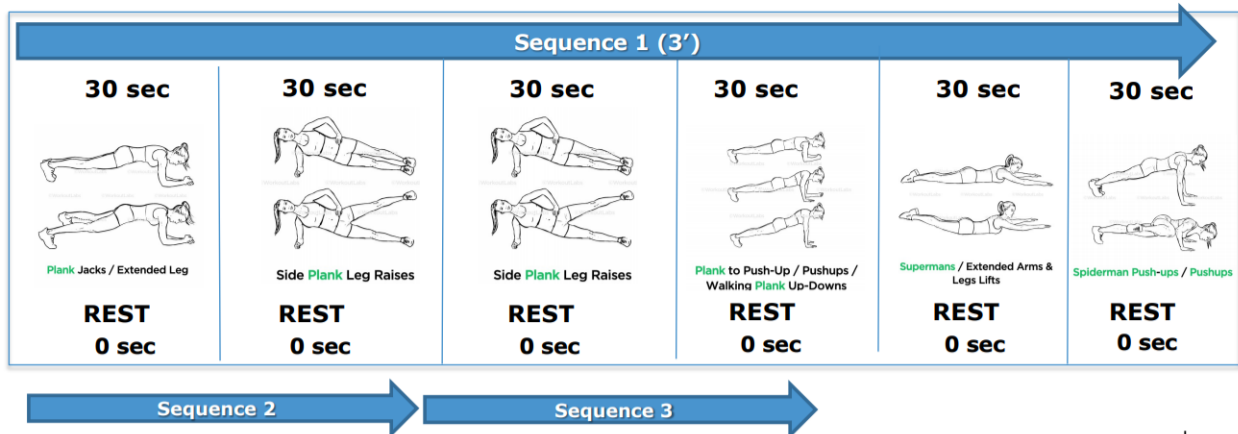
Rolowanie, rozciąganie

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serii.

Zwiększamy czas trwania ćwiczenia do 30 sekund

Przerwa między seriami – 2 – 4 minuty

Bez przerw pomiędzy ćwiczeniami



Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – RSA

Rozgrzewka

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

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

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

RSA:

3 serie:

Sędziowie:

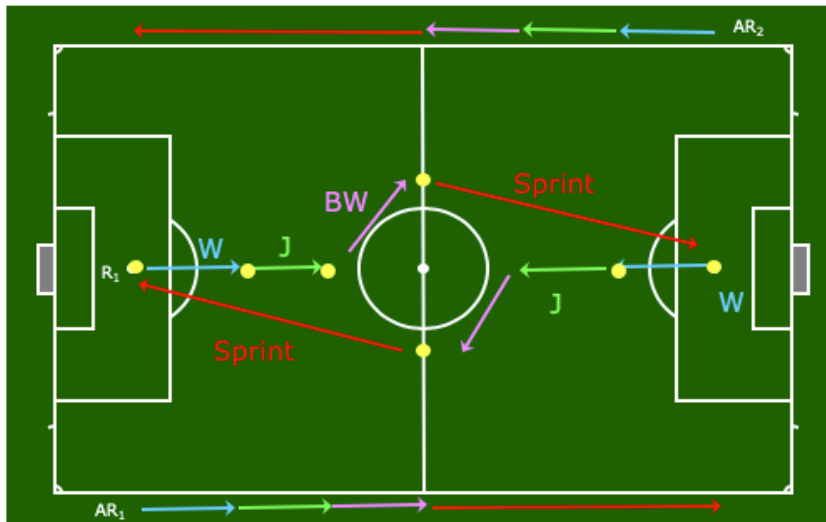
Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej (czyli 8 sprintów)

Niebieska strzałka – marsz

Zielona strzałka – bieg
Fioletowa strzałka – tyłem
Asystenci – jedna seria to 8 sprintów na odcinku 30m tak jak na rysunku.
Fioletowa strzałka – dostawny

Przerwa pomiędzy sprintami nie powinna być dłuższa niż 30''

Przerwa między seriami 5'



Trucht 5' Rozciąganie

Trening 4 – Średnia intensywność

Rozgrzewka

10' trucht + rozciąganie

Średnia intensywność:

20 biegu zmiennego – 1' prędkość około 5'/km + 30'' prędkość 4'/km (15km/h)

Trucht 5' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

Trening 5 – koordynacja + Szybkość

Rozgrzewka

5' 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 20m przyspieszenie

Szybkość:

3 x 10m bardzo szybki i krótki skip A noga prawa (kolana wysoko) + 10m bardzo szybki i krótki skip A noga lewa + sprint 10m

4' przerwa

3 x 15m bardzo szybki i krótki skip A (kolana wysoko) + sprint 10m

4' przerwa

3 x (10m bardzo szybki i krótki skip C noga prawa (pięta o pośladek) 10m bardzo szybki i krótki skip C noga lewa + sprint 10m

4' przerwa

3 x 15m bardzo szybki i krótki skip C ((pięty o pośladki) + sprint 15m

Przerwy pomiędzy ćwiczeniami – powrót w marszu

5' przerwa

5 x 30m – szybko ! – przerwy 2' pomiędzy sprintami

5' trucht, rozciąganie