





TRENING
8 Marzec – 14 Marzec 2021

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

	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).
	20 – 30 pompek. I seria: Klasyczna pompka. II seria: Łokcie blisko tułowia. I seria: Dłonie ustawione po przekątnej (jedna ręka poniżej a druga poniżej ramienia).

2 Trening (+3)

Rozgrzewka

10' 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 40m przyspieszenie

Średnia Intensywność:

3 serie po 12 minut

Jedna seria to 12 minut interwału jak na rysunku poniżej:

Rozstaw pachółki na boisku co 25m.

Strzałka pomarańczowa – bieg ze średnią intensywnością (tętno do 86% tętna max)

Strzałka zielona – bieg ze niską intensywnością

Interwał:

50m – 12'' (pomarańczowa strzałka)

25m – 12'' (zielona)

75m – 18'' (pomarańczowa strzałka)

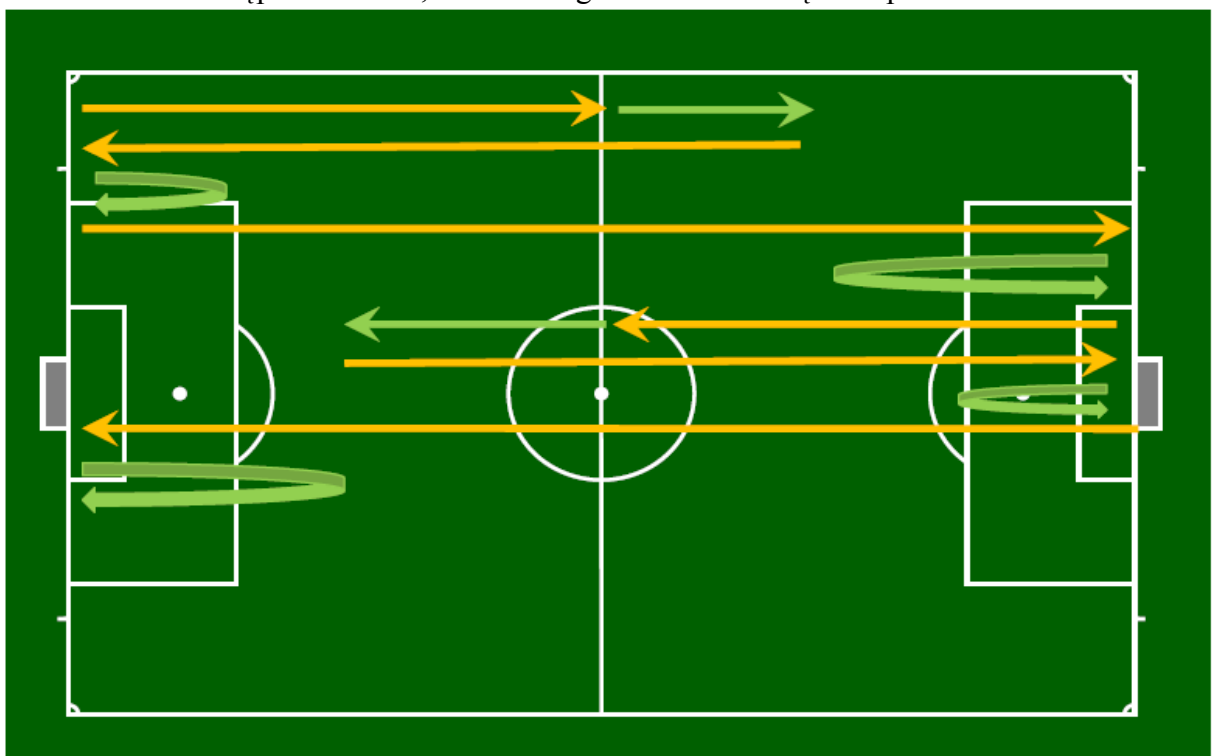
36m – 18'' (zielona)

100m – 24'' (pomarańczowa strzałka)

50m – 24'' (zielona)

I znów zaczynasz od 50m....

Jeśli nie masz dostępu do boiska, zrób trening w terenie na miękkim podłożu.



Trucht 10' + Rozciąganie

3 Trening:

Siłownia / tabata itp....

Lub

Bieg zmienny 30'. Podczas 30 minut biegu z niską intensywnością (prędkość około 5'/km) zrób 10 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 100m

+ ćwiczenia z treningu nr 1 + stretching i rolowanie

4 Trening (-2 lub -1)

Rozgrzewka

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

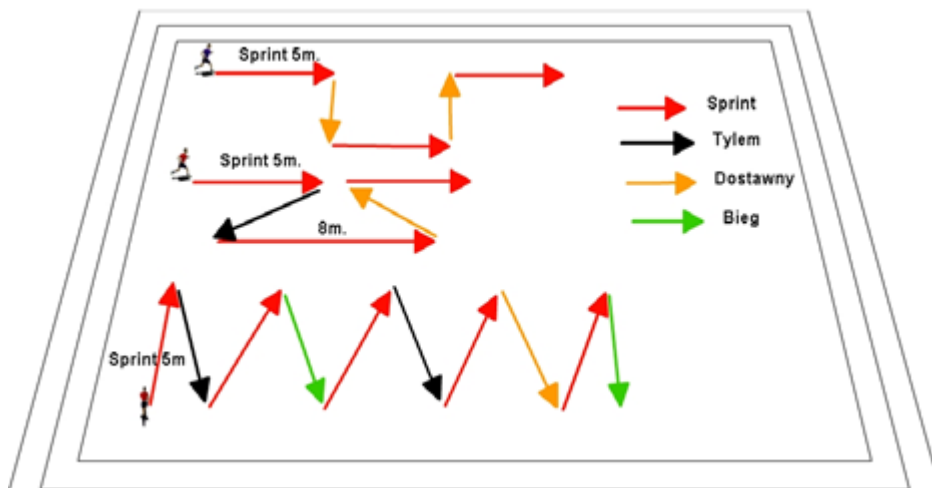
10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

Wykonaj po 4 powtórzenia na każde ćwiczenia

Zwróć uwagę na dynamiczną pracę ramion przy każdym przyspieszeniu.



Trucht 5' + Rozciąganie