

TRENING

16 Listopad – 21 Listopad 2021

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność 30 do 40 minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

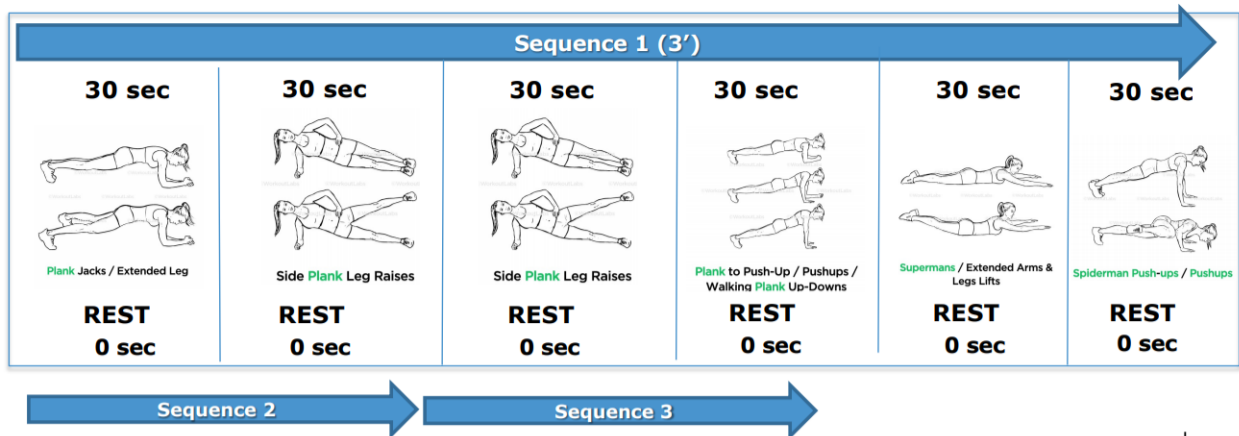
Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 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 – Średnia 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

Średnia intensywność:

I seria: 8' interwału: 30'' szybko 30'' spokojny bieg.

II seria: 8' interwału 45'' szybko, 45'' spokojny bieg.

III seria: 8' interwału: 60'' szybko, 60'' spokojny bieg.

Jak szybko? – biegaj niewiele wolniej niż biegasz test interwałowy – około 22’’/100m
Podczas przerwy poruszaj się biegiem, krokiem dostawnym i tyłem

Intensywność – do 86% twojego tętna maksymalnego. Gdyby tętno było za niskie zwiększ intensywność podczas spokojnego biegu.

Praca od średniej do ciężkiej.

Przerwa między seriami – 3’

2 dowolne ćwiczenia – mięśnie brzucha.

Trucht 10’ Rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

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

Szybkość:

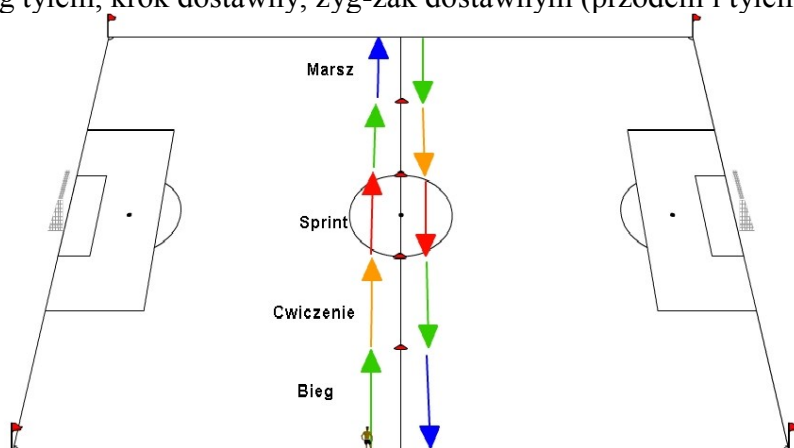
2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Lub symulacja meczu – poruszasz się po boisku jak podczas meczu. W czasie 4’ wykonaj 6 sprintów na odcinkach około 20m. – zrób 2 serie po 4’.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)



Trucht 5’ + Rozciąganie