

TRENING
18 Październik – 24 Październik 2021

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

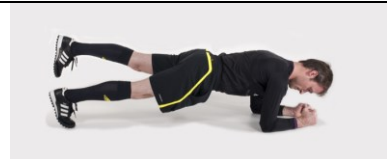



Niska intensywność 30 do minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

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 – 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 50m. przyspieszenie

Rozciąganie

Wysoka intensywność

2 serie po około 10 minut interwału (5 okrążeń tak jak na rysunku poniżej).

Strzałka:

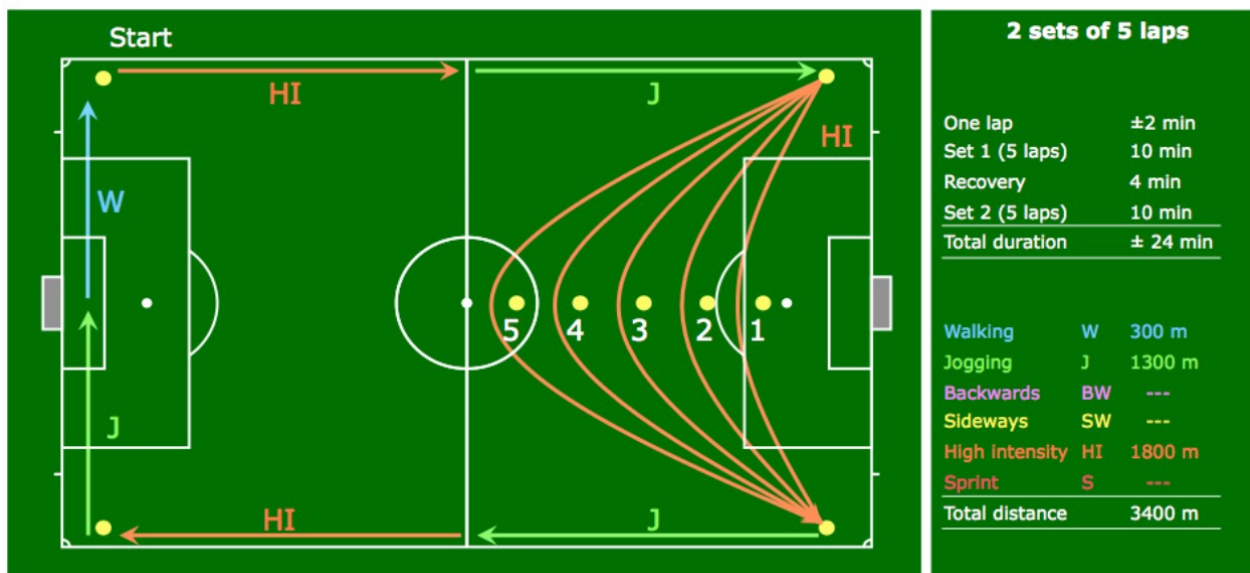
zielona – spokojny bieg

Niebieska – marsz

Pomarańczowa – szybki bieg

Przerwa pomiędzy seriami – 4'

Dobierz prędkość tak, aby osiągnąć tętno około 90% twojego tętna maksymalnego, lub aby była to dla ciebie praca między ciężką a bardzo ciężką



Trucht 10' Rozciąganie,

Trening 4 – Szybkość

Rozgrzewka

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

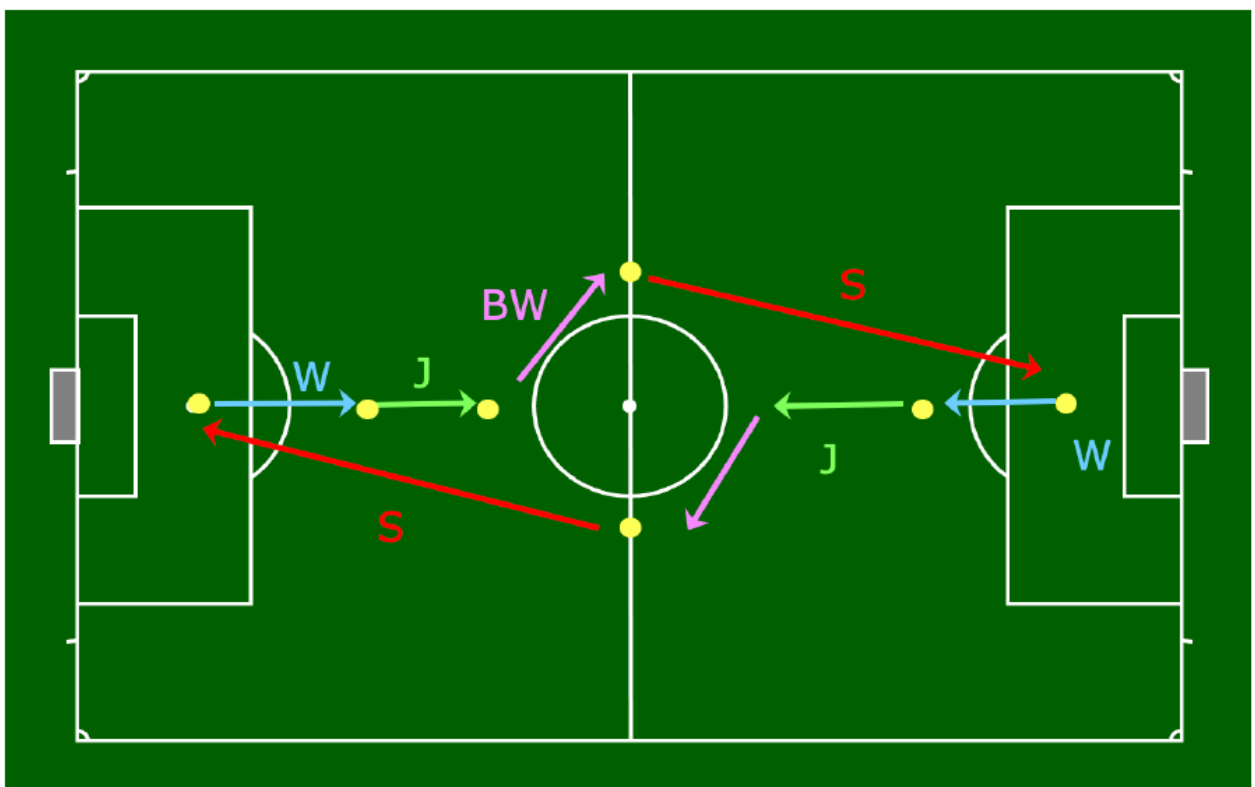
10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 20m. przyspieszenie

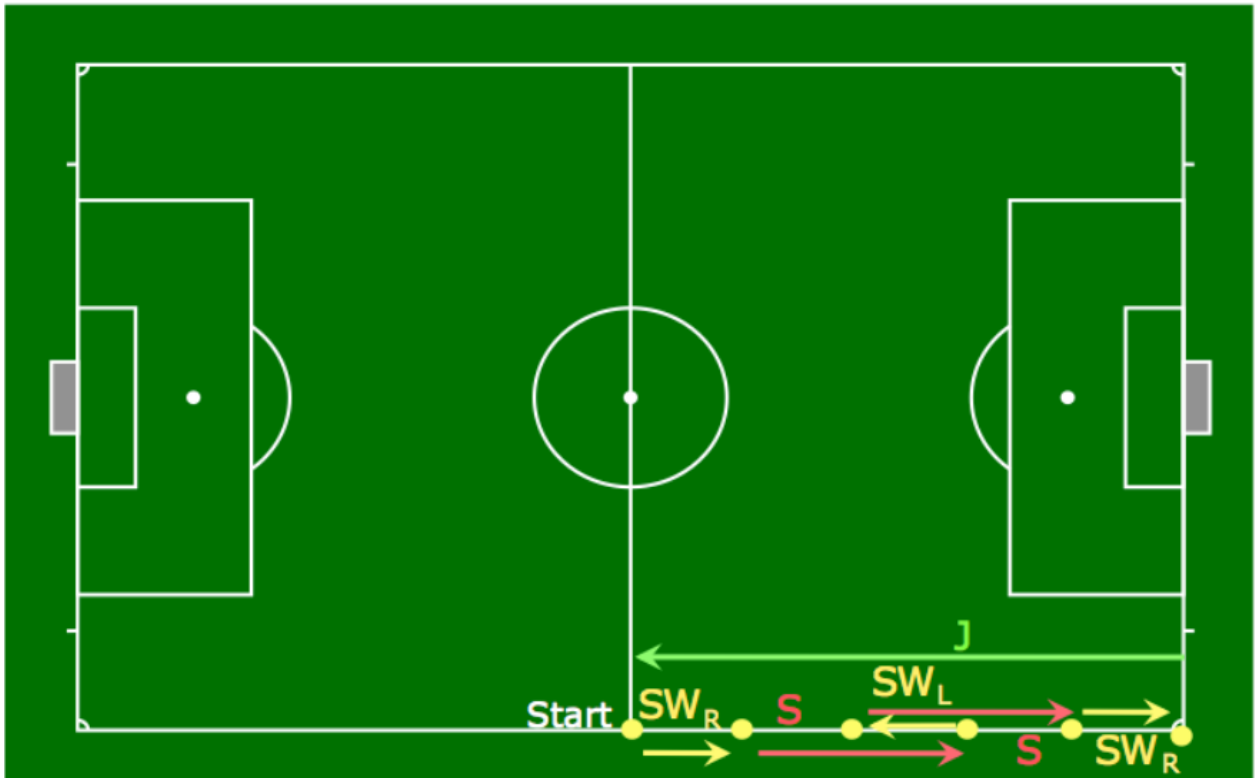
Rozciąganie

Zwinność

Sędziowie 2 serie po 2 do 3 okrążenia (w zależności od samopoczucia)



Asystenci 2 serie po 4 do 6 powtórzeń (w zależności od samopoczucia)



minuty ćwiczenia jak na rysunku.
Po przekątnej – sprint (do połowy) + bieg / Dostawny / sprint + bieg / ćwiczenie (skipy itp..) itd..

Trucht 5' Rozciąganie