

**TRENING**  
**19 Lipiec – 25 Lipiec 2021**

**Trening 1 - Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

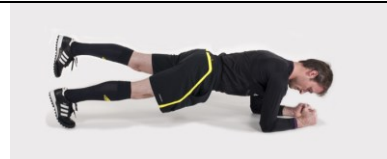


50 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

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....

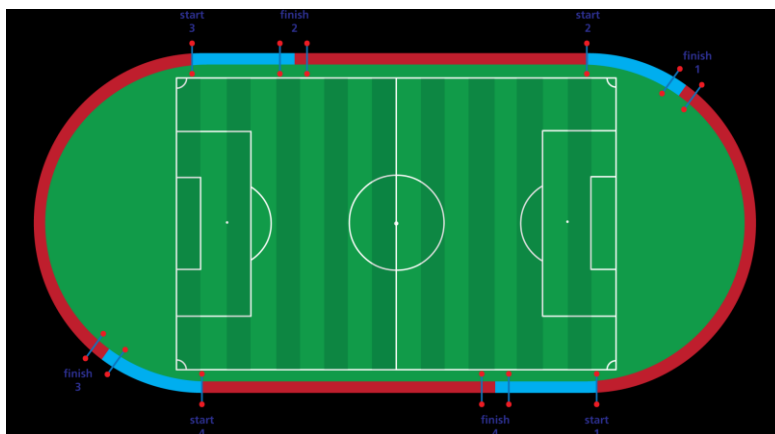
3 x 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

**Wysoka intensywność:**

Sędziowie

Jedna seria 48 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością. Przerwy 18''



Trucht 5' Rozciąganie,

### Trening 3 - odnowa

Basen, masaż itp....

### Trening 4 - Siła

Tabata, trening obwodowy, siłownia itp....

### Trening 5 – Szybkość

#### 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

Sędziowie:

I seria – 6 x 40m przyspieszenie – po 7,30

II seria – 6 x 40m – po 7''

III seria – 6 x 40m – po 6''

Przerwy między seriami – 6' truchtu

Przerwy między odcinkami – 1'

Trucht 5'

Rozciąganie

### Trening 6 – Odnowa

### Trening 7 – Niska intensywność + przyspieszenia

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

10 minut biegu zmiennego. Podczas biegu (prędkość około 5'30/km) wykonaj 8 przyspieszeń na odcinkach od 40 do 60m. Po wykonaniu przyspieszenia kontynuuj bieg.  
10 minut bieg niskiej intensywności (prędkość 6'/km)

Podobnie jak w poprzednim tygodniu, ale tym razem biegaj wolniej pomiędzy przyspieszeniami a przyspieszenia biegaj szybciej

Tętno do 76% twojego tętna maksymalnego

- Rozciąganie,
- Rolowanie