
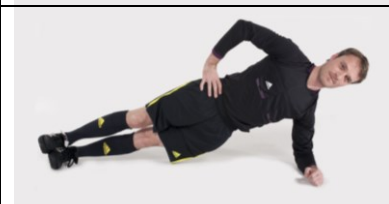
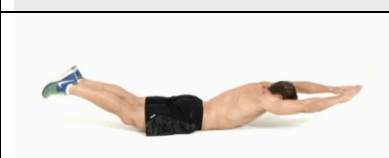
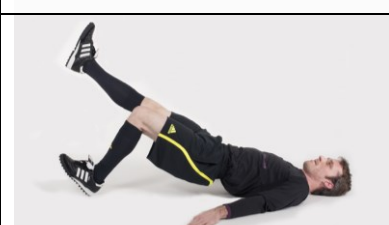


TRENING
22 Luty – 28 Luty 2021

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).
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.

2 Trening

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.

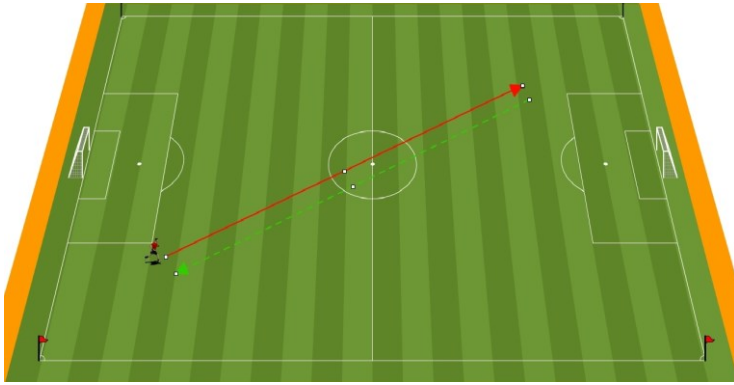
3 x 40m przyspieszenie

RSA: Sędziowie

I seria:

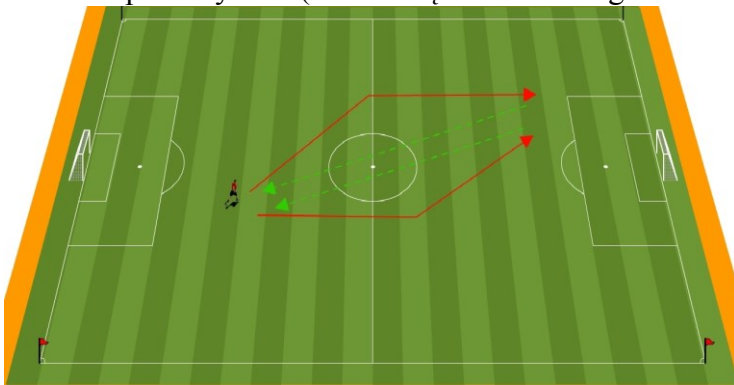
6x60m – przerwy 45'' (po prostej)

Przerwa 4'



II seria:

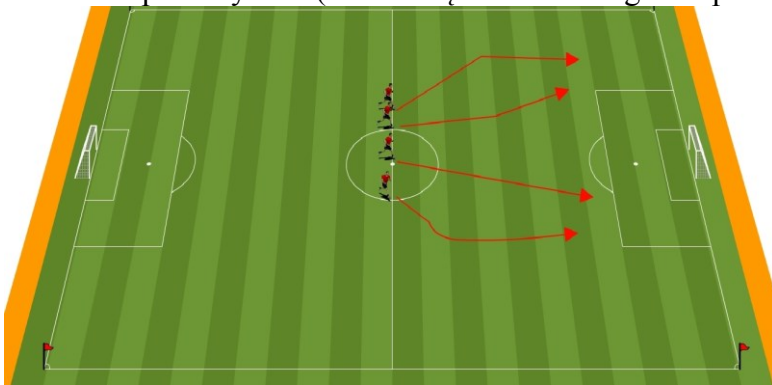
7x40m – przerwy 30'' (ze zmianą kierunku biegu – na zmianę)



Przerwa 4'

III seria:

8 x 30m – przerwy 30'' (ze zmianą kierunku biegu – 2 powtórzenia każdej wersji)



Asystenci:

I seria:

4x (5m nabieg + 30m sprint)

4x (5m dostawny + 20m sprint)

Wszystkie przerwy 30''

Przerwa 4'

II seria:

6x(3x15m) ze zmianą tempa (tak jak na rysunku) – zielona strzałka bieg, pomarańczowa – dostawny, czerwona – sprint

3 powtórzenia bez flagi + 3 z flagą

Przerwy 30''

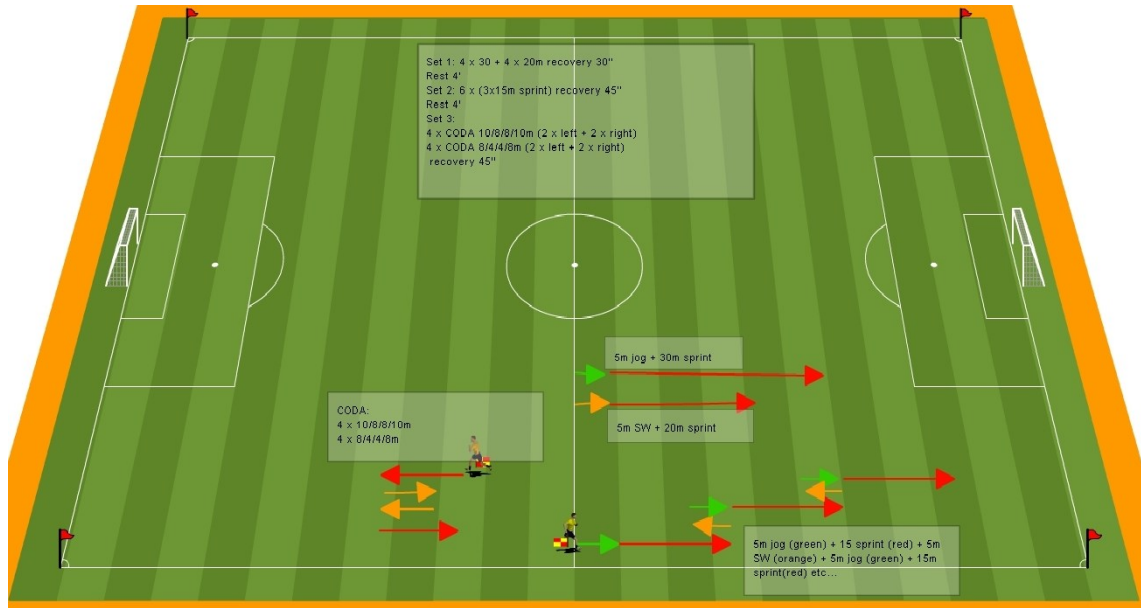
Przerwa 4'

III seria:

4x CODA – z flagą (za każdym powtórzeniem razem zmień stronę)

4x CODA na krótszym dystansie: sprint 8m/dostawny 4m/dostawny 4m/sprint 8m

Przerwy 30''



Asystenci:

3 Trening:

Siłownia / tabata itp.... Lub rozbieganie do 30' + stretching

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 na dogrzanie

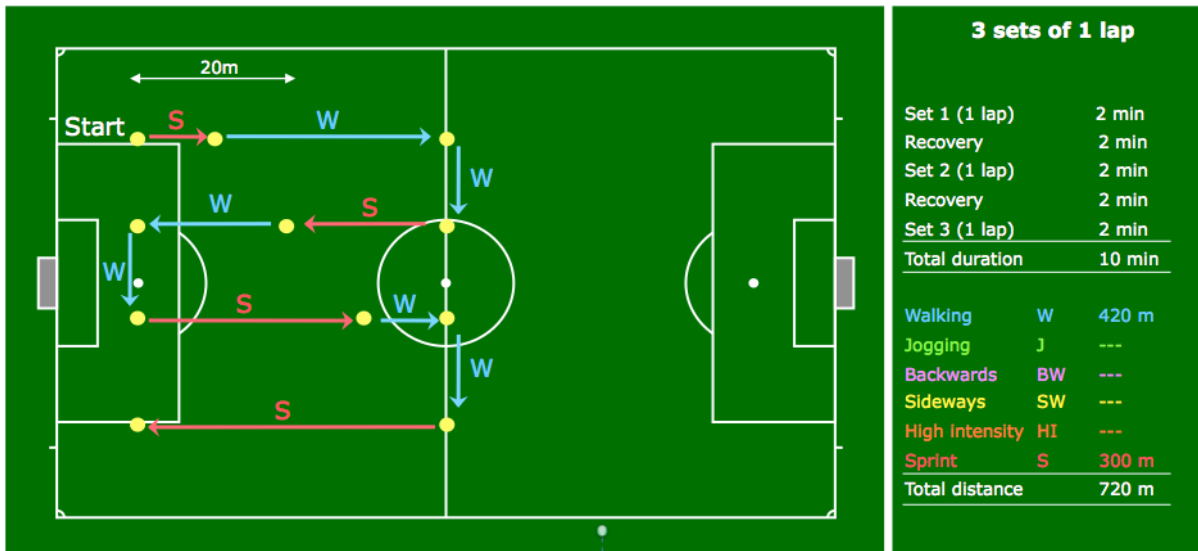
Szybkość

3 serie:

Jedna seria to 4 sprinty jak na rysunku poniżej:

10, 20, 30 i 40m,

Przerwy w marszu
 Przerwy między seriami 4' truchtu



Trucht 5' + Rozciąganie