





TRENING
22 Marzec – 28 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. III 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

Wysoka Intensywność:

Trening podobny jak w zeszłym tygodniu ale tym razem inna intensywność i prędkość

Sędziowie 3 serie po 8 minut

Asystenci 4 serie po 6 minut

Jedna seria to 8 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 – 10'' (pomarańczowa strzałka)

25m – 10'' (zielona)

75m – 15'' (pomarańczowa strzałka)

36m – 15'' (zielona)

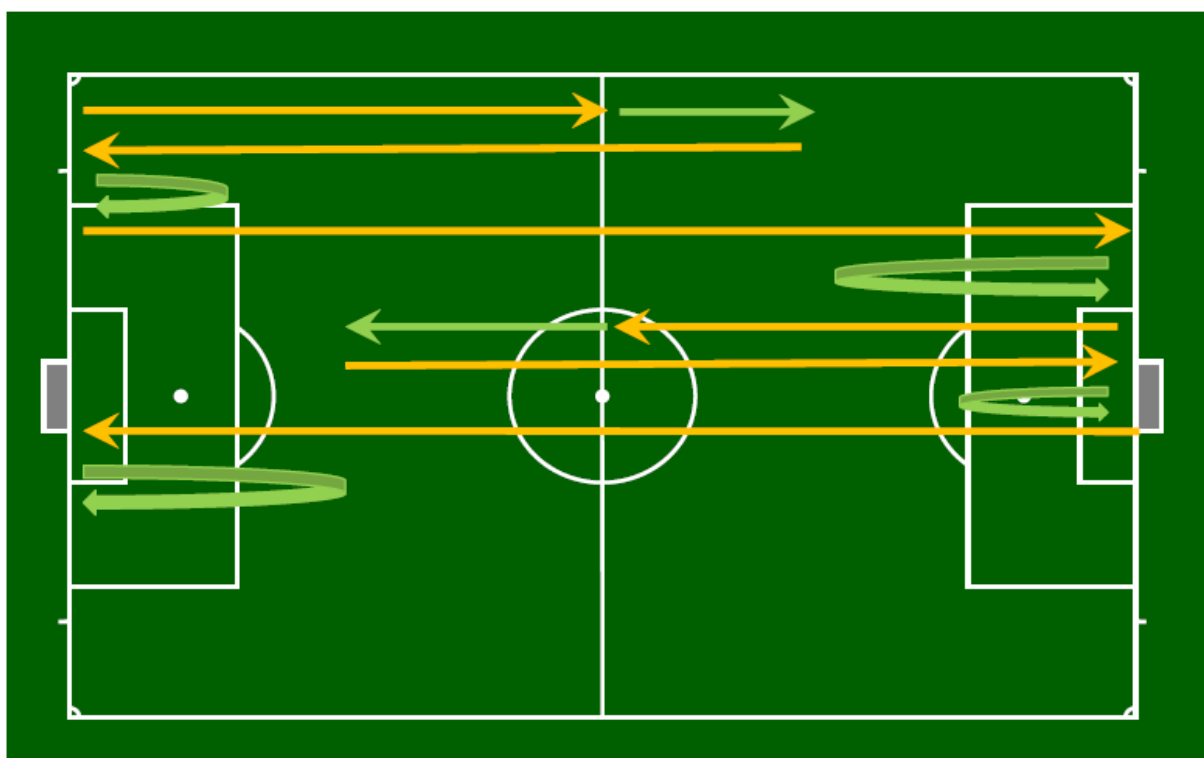
100m – 20'' (pomarańczowa strzałka)

Statyczna przerwa – 20''

I znów zaczynasz od 50m....

Tętno – do 93% twojego tętna maksymalnego

Trening między ciężkim a bardzo ciężkim ale nie maksymalny wysiłek



Trucht 10' + Rozciąganie

3 Trening:

Siłownia / tabata itp....

Lub

Rozgrzewka

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

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

Sędziowie:

8 x 40m

8 x 60m

8 x 80m.

Asystenci:

8 x 30m

8 x 40m

8 x 50m.

Wszystkie przerwy pomiędzy przyspieszeniami – powrót spokojnym marszem

Przerwy między seriami – 5'

Prędkość – postaraj się biegać rytmicznie, blisko sprintu ale z zapasem prędkości. Ładnie technicznie.

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

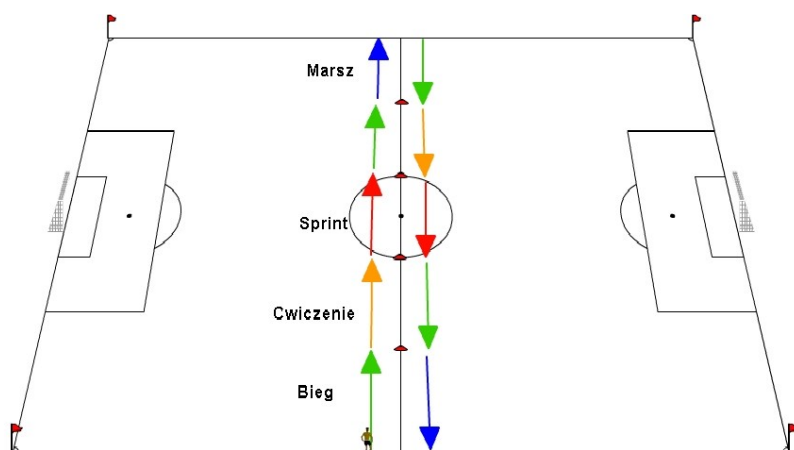
Szybkość:

2 serie:

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

Przerwa między seriami: 5 minut

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



Trucht 5'; Rozciąganie