

TRENING
22 Listopad – 28 Listopad 2021

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom





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 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	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 zgiętą do 90 stopni 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).
	Z pozycji stojącej wykonaj krok do boku , dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – RSA

Rozgrzewka

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

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

3 x 30m. przyspieszenie

Rozciąganie

RSA:

3 serie:

Sędziowie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej (czyli 8 sprintów)

Niebieska strzałka – marsz

Zielona strzałka – bieg

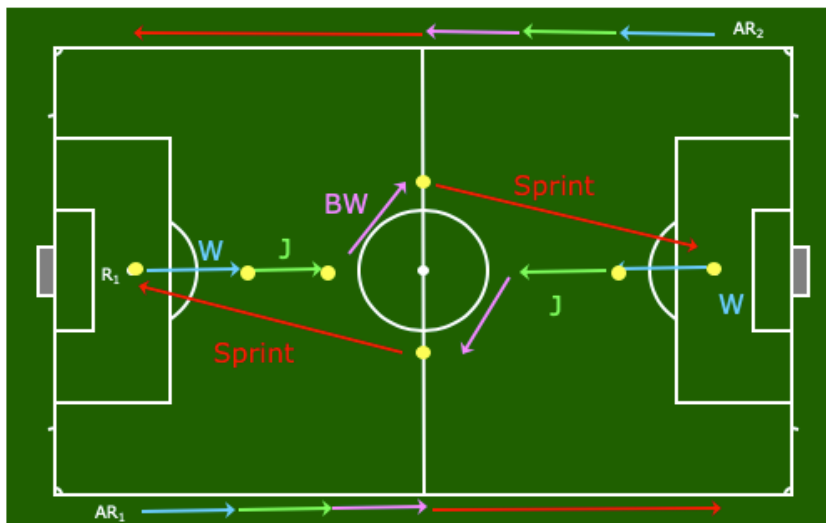
Fioletowa strzałka – tyłem

Asystenci – jedna seria to 8 sprintów na odcinku 30m tak jak na rysunku (biegaj w dwie strony).

Fioletowa strzałka – dostawny

Przerwa pomiędzy sprintami nie powinna być dłuższa niż 30''

Przerwa między seriami 5'



Trucht 5' 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:

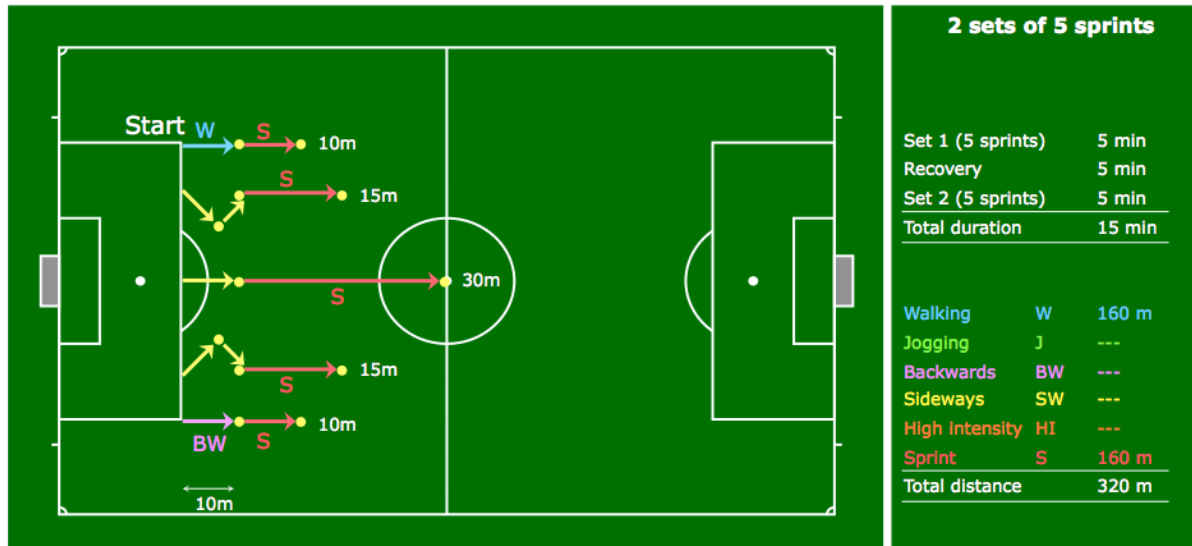
Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Rozpocznij każdy sprint dynamicznym startem na odcinku 10m.

Niebieski – marsz

Żółty – dostawny

Fioletowy – tyłem



Przerwy między odcinkami – 60''

Przerwa między seriami – 4'

Trucht 5'

Rozciąganie