

TRENING
25 Październik – 31 Październik 2021

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji






Niska intensywność 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 – 3 serie lub Zdrowe Plecy

	<p>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</p>
	<p>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</p>
	<p>20 – 30 pompek. W każdej serii inna wersja.</p>
	<p>Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.</p>
	<p>Wykonaj 15 – 20 powtórzeń</p>

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 50m. przyspieszenie

Rozciąganie

RSA

Sędziowie: tak jak na rysunku poniżej.

Asystenci: tylko pierwsze 3 serie.

Zawsze zacznij sprint dynamicznym startem na odcinku 5m. Może być to nabieg, szybki skip, dostawny, zyg-zak...

Przerwy między odcinkami:

20m – 20 sekund

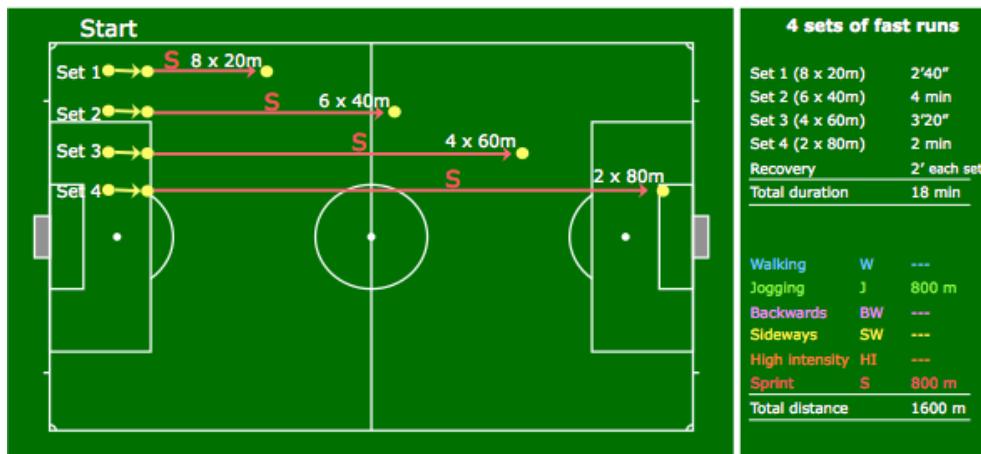
40m – 40 sekund

60m – 50 sekund

80m – 60 sekund

Przerwy między seriami – 4 minuty (w zależności od zmęczenia)

Postaraj się biegać szybko!



Trucht 10' Rozciąganie,

