

TRENING
27 Wrzesień – 3 Październik 2021

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

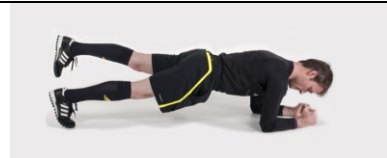



Niska intensywność 30 do minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

Prewencja kontuzji – 3 serie lub Zdrowe Plecy

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

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – Szybkość wydłużona

Rozgrzewka

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

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

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

Szybkość wydłużona

Sędziowie:

I seria: 8 x 100 – od 18'' do 15'' – z każdym odcinkiem szybciej

II seria 8 x 80 – od 13,5'' do 12''

III seria: 8 x 60 – po 9'' do ... szybko

Wszystkie przerwy między odcinkami 60''

Asystenci:

I seria: 8 x 50m – od 8'' do 7'' – przerwy – 60''

II seria 8 x 40m – od 7'' do 6'' – przerwy – 60''

III seria: 8 x 30m – od 5'' do szybko – przerwy 60''

Przerwy między seriami 5'

Jest to średnia intensywność – ale tym razem, z powodu długich przerw między odcinkami, nie kieruj się tętnem.

Biegaj w podanych czasach.

Trucht 10' Rozciąganie,

Trening 4 – Szybkość

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 6 powtórzeń tak jak na rysunku

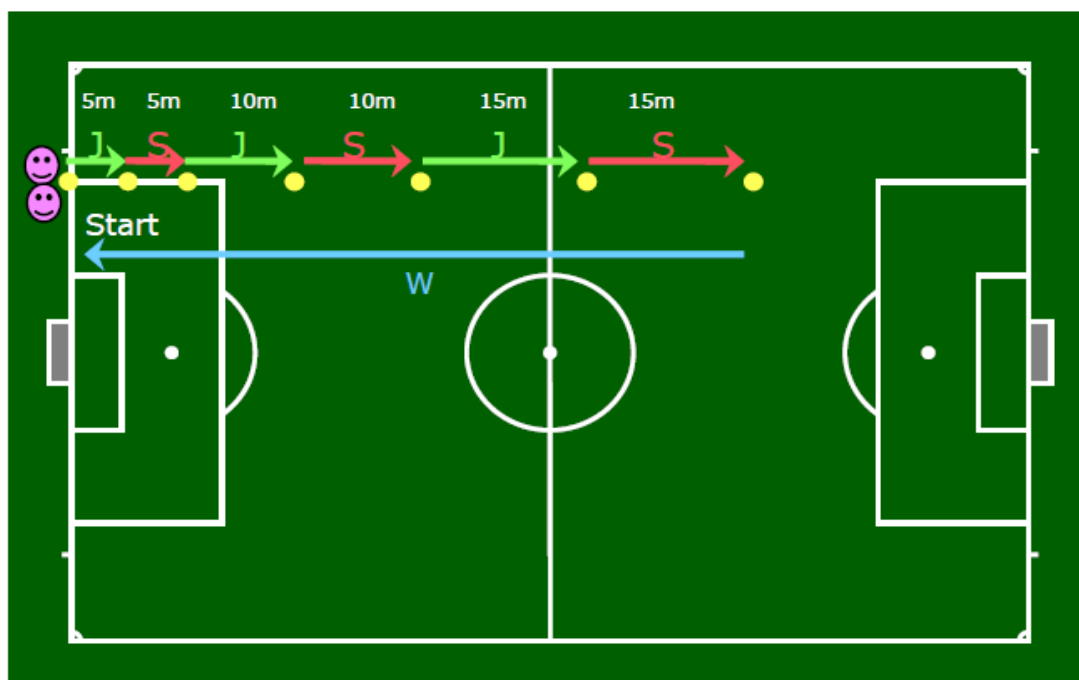
Przerwa pomiędzy przyspieszeniami 1'

Przerwa pomiędzy seriami 5'

Strzałka zielona – bieg

Strzałka czerwona – sprint

Zaakcentuj za każdym razem przyspieszenie i zmianę tempa biegu dynamiczną pracą ramion



Trucht 5' Rozciąganie