TRENING
28 luty – 6 marzec 2022

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom
30 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.
Pomiędzy zrób krótką przerwę na rozciąganie

Prędkość: zacznij po 5’30’’ – skończ po 4’45’’/km.

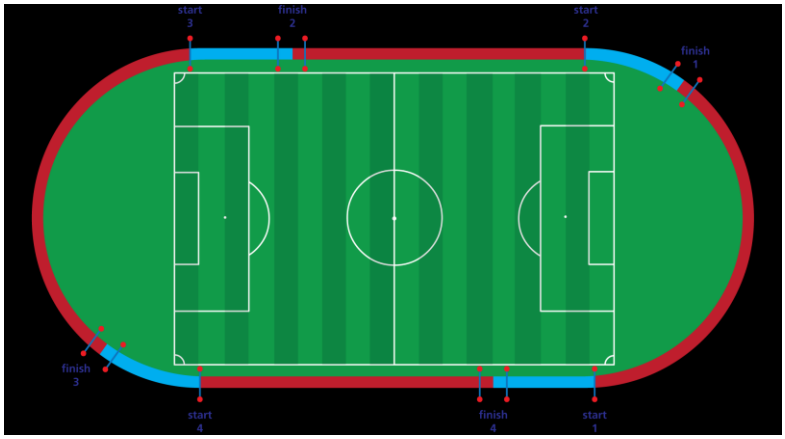
+ rolowanie

Trening 2 – Wysoka Intensywność

Rozgrzewka
10’ biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.
10’ ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp….
3 x 60m. przyspieszenie
Rozciąganie

Wysoka intensywność:
3 serie:
Jedna seria to 8 x 75m – po 14’’ – przerwy 15’’

Przerwa między seriami – 6’



Trucht 5’ Rozciąganie,

Trening 3 – Szybkość

Rozgrzewka
10’ biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.
10’ ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp….
3 x 60m. przyspieszenie
Rozciąganie

Szybkość:

Sędziowie:
I seria: 6 x 40m – szybko – 85 – 90 % prędkości max.
II seria: 6 x 40m – szybko – 95% prędkości max.

Przerwy – powrót w marszu
Przerwy między seriami – 6’