

TRENING
28 Czerwiec – 4 Lipiec 2021

Trening 1 - Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom





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 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).
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.

Trening 2 - Średnia intensywność

Rozgrzewka

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

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

3 x 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

Średnia intensywność:

2 serie:

Jedna seria to 10' do 12' interwału (w zależności od samopoczucia):

60'' bieg ze średnią intensywnością (około 23 - 24''/100m) + 60'' bieg z niską intensywnością (około 30''/100m)

45'' bieg ze średnią intensywnością + 45'' bieg z niską intensywnością

30'' bieg ze średnią intensywnością + 30'' bieg z niską intensywnością

Po przerwie 30'' znów przechodzisz do 60'' biegu ze średnią intensywnością itd...

Przerwa między seriami 4' marszu/truchtu

Postaraj się utrzymywać tętno w granicach 86% twojego tętna maksymalnego.

Ma to być trening między średnim a ciężkim

Trucht 10' Rozciąganie,

Trening 3 - Siła

Tabata, trening obwodowy, siłownia itp....

Lub tak jak trening nr 1

Trening 4 – 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 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

Szybkość wydłużona:

I seria – 8 x 100m przyspieszenie – przerwy 60''

II seria – 8 x 80m – przerwy 60''

III seria – 8 x 60m – przerwy 60''

Nie za szybko!!!

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 10'

Rozciąganie