

TRENING
29 Listopad – 05 Listopad 2021

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom




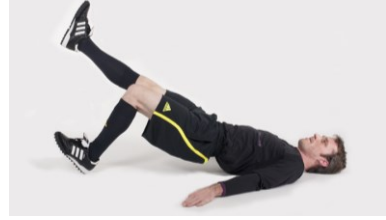
30 do 40 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

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).
	Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta większego niż 90 stopni . Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie. Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – HI

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

Średnia intensywność:

I seria: 8' interwału: 10'' marsz, 10'' bieg (5'/km), 20'' bieg (3'40''/km – 22''/100m)

II seria: 8' interwału: 15'' marsz, 15'' bieg (5'/km), 30'' bieg (3'50''/km – 23''/100m)

III seria: 8' interwału: 20'' marsz, 20'' bieg (5'/km), 40'' bieg (4'/km – 24''/100m)

Asystenci – 3 serie po 6'

Intensywność - do 86%% twojego tętna maksymalnego

Praca od średniej do ciężkiej, ale nie bardzo ciężka

Przerwa między powtórzeniami – 4'

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

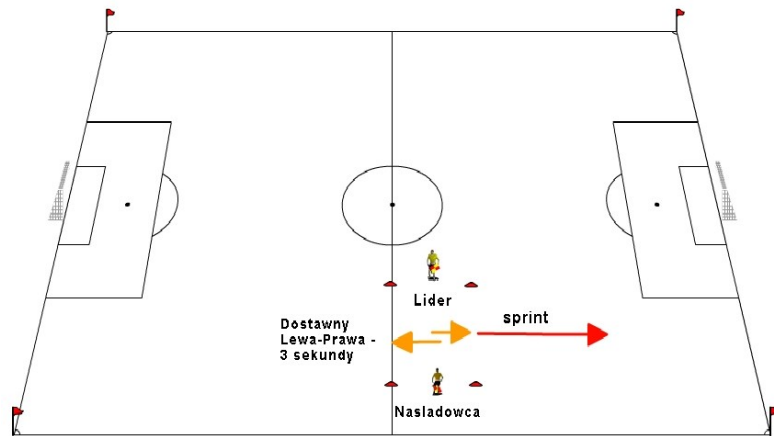
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej. Odcinki: 20, 30, 40, 30, 20m.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej sprint.



Trucht 5'; Rozciąganie

Trucht 5'
Rozciąganie