

TRENING
31 Maj – 6 Czerwiec 2021

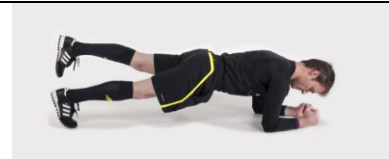



Trening 1 (+1)

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Prędkość – zacznij po 5'30'' a skończ szybciej - około 5'15/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 utrzyмай 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

Wolne lub Siłownia/ Tabata/ Trening obwodowy

Trening (+3/-3)

Rozgrzewka

10' 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 60m przyspieszenie

Średnia Intensywność:

I seria – 8 minut interwału: 10'' biegu ze średnią intensywnością + 10'' marsz

II seria – 8 minut interwału: 20'' biegu ze średnią intensywnością + 20'' trucht

III seria – 8 minut interwału: 30'' biegu z wysoką intensywnością + 30'' bieg

Prędkość – do tętna 86% twojego tętna max lub wysiłek pomiędzy średnim (niekomfortowym) a ciężkim +/- 15km/h

Trening 4

Jeśli trening nr 2 był dniem wolnym – zrób tabatę, trening obwodowy, siłownię

Trening 5 (-2 lub -1)

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

Zwinność:

Ćwiczenie nr 1: 2 serie po 5 powtórzeń

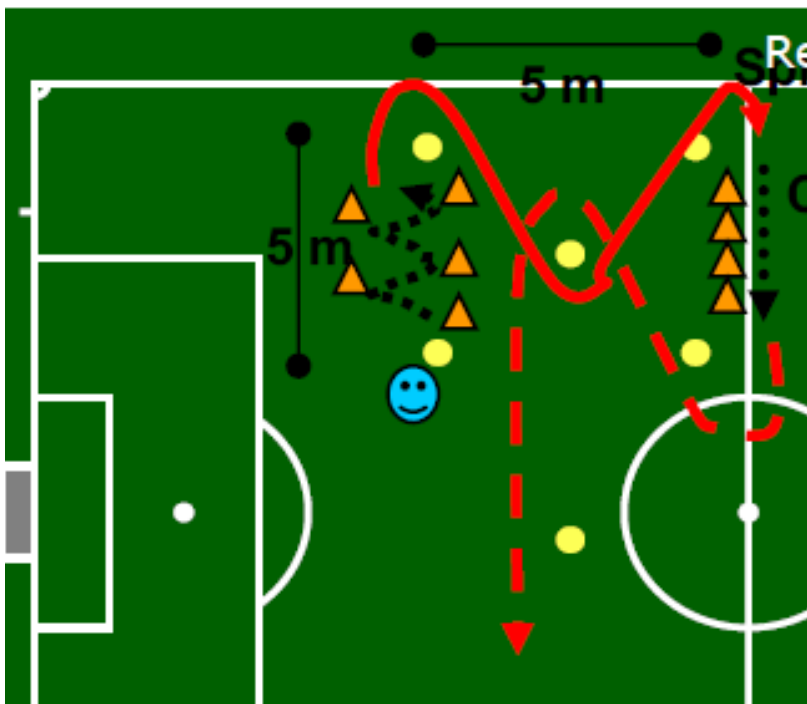
Przerwy między powtórzeniami – 1'

Przerwy między seriami – 5'

Ćwiczenie nr 1:

pachołki – zyg-zak, skipy na pachołkach

strzałka czerwona – sprint (lub do pachołka centralnego dostawny lub tyłem a od pachołka centralnego sprint)



Szybkość:

3 serie:

Jedna seria to jedno okrążenie jak na rysunku poniżej:

Przerwy pomiędzy 4'

3 sets of 1 lap

Set 1 (1 lap)	2 min
Recovery	2 min
Set 2 (1 lap)	2 min
Recovery	2 min
Set 3 (1 lap)	2 min
Total duration	10 min

Walking	W	420 m
Jogging	J	---
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High intensity	HI	---
Sprint	S	300 m
Total distance		720 m

Trucht 5'; Rozciąganie