

TRENING
8 Luty – 14 Luty 2021

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

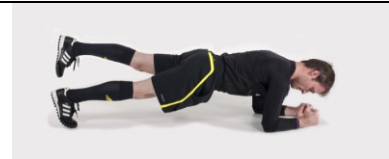



50 do 60 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

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.

2 Trening

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

Jeśli będziesz miał warunki do treningu zrób test interwałowy jako trening

Jeśli nie – zrób trening obwodowy lub tabatę

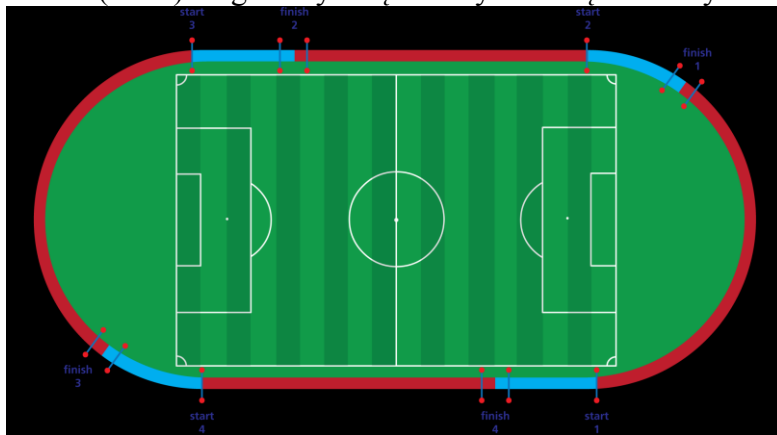
Wysoka intensywność:

Sędziowie

Jedna seria 48 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością. Przerwy 18''

Asystenci

Jedna seria to 40 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością. Przerwy 20''



Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max. – prędkość 5'15'' – 5'00'/km

Średnia intensywność:

20' biegu zmiennego: 1' – prędkość około 4'00' do 4'30''/km + 1' prędkość około 5'/km

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

Rozciąganie

4 Trening

Rozgrzewka

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

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

3 x 30m. przyspieszenie

Rozciąganie

Jeśli będziesz miał warunki do treningu zrób trening jak poniżej
Jeśli nie – zrób trening obwodowy lub tabatę

Sędziowie:

I seria – 6 x 40m przyspieszenie – po 8’’

II seria – 6 x 40m – po 7’’

III seria – 6 x 40m – po 6’’

Przerwy między seriami – 4’ truchtu

Przerwy między odcinkami – 1’

Asystenci:

I seria – 6 x 30m – po 6’’

II seria – 6 x 30m – po 5’’

III seria – 6 x CODA – technicznie

Przerwy między odcinkami – 1’

Przerwy między seriami – 4’

Trucht 5’

Rozciąganie