

TRENING
19 października – 25 października 2020

1 Trening +1

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

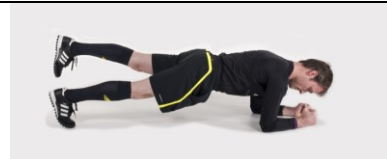



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 6'00'' – skończ po 5'00''/km.

+ Prewencja kontuzji – 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
	20 – 30 pompek. W każdej serii inna wersja.
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.

2 Trening +3 lub -3

Rozgrzewka

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

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

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

Średnia intensywność

15 do 20 minut interwału.

30 sekund szybko + 30 sekund wolno

45 sekund szybko + 45 sekund wolno

60 sekund szybko + 60 sekund wolno

I znów przechodzisz do 30 sekund....

Prędkość – szybko – około 26''/100m (4'20/km) / wolno 32''/100m (5'20km)

Jest to średnia intensywność – tętno do 86% twojego tętna maksymalnego lub wysiłek pomiędzy średnim a ciężkim.

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Siłownia i Odnowa – basen / masaż...

Lub

Bieg zmienny – niska intensywność.

10' biegu z niską intensywnością

15' biegu z niską intensywnością + przyspieszenia: w trakcie 15 minut wykonaj 10 ćwiczeń: dostawny, przekładanka, skipy itp... na odcinkach około 20m. Po ćwiczeniu kontynuujesz

bieg z niską intensywnością

10' biegu z niską intensywnością

+ rozciąganie, rolowanie

4 Trening (-1 lub -2)

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 na dogrzanie

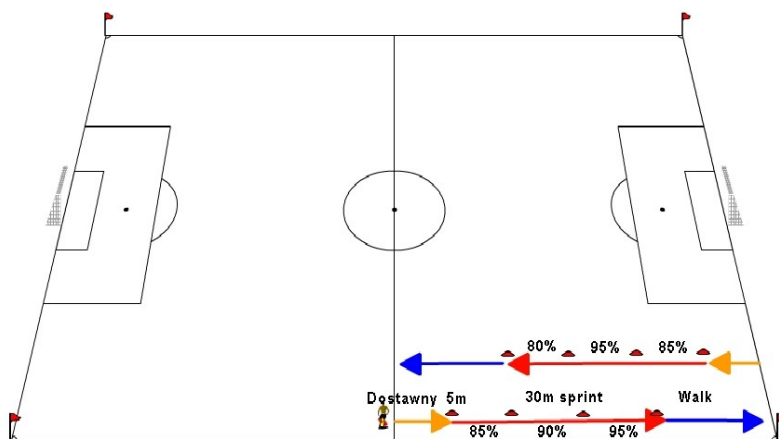
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 4 sprinty ze zmianą prędkości

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund
Przerwa między seriami 6 minut.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 5' Rozciąganie