

**TRENING**  
**26 października – 1 listopad 2020**

**1 Trening +1**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

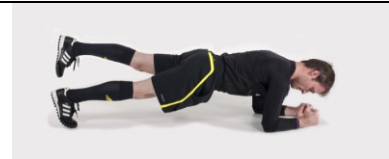



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

zaczynij po 6'00'' – skończ po 5'15''/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

### Wysoka intensywność

3 serie po 5 do 6 minut interwału:

10 sekund szybko + 10 sekund wolno

15 sekund szybko + 15 sekund wolno

20 sekund szybko + 20 sekund wolno

I znów przechodzisz do 10 sekund....

Prędkość – szybko – około 22''/100m (3'40/km) / wolno 39''/100m (6'30km)

Jest to wysoka intensywność – tętno do 93% 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.

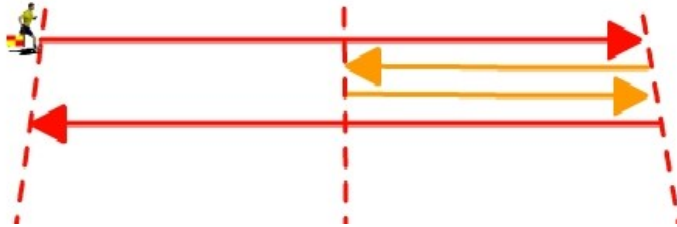
3 x 20m na dogrzanie

## Szybkość:

I seria – 4 x 20m – po prostej – przerwy 60''

II seria – 4 powtórzenia: 10m sprint / 5m dostawny / 5m dostawny / 10m sprint – przerwy 60''

III seria – 4 powtórzenia: 10m sprint / 8m dostawny / 8m dostawny / 10m sprint – przerwy 60''



Przerwy między seriami 6 minut.

Trucht 5' Rozciąganie