

**TRENING**  
**30 listopad – 6 grudzień 2020**

**1 Trening +1**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

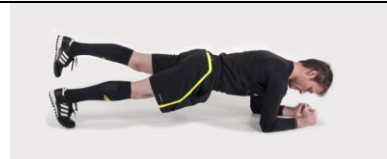



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	<p>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</p>
	<p>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</p>
	<p>Unieś obydwie ręce i nogi i utrzyмай przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża (patrz w podłogę).</p>
	<p>Z pozycji stojącej wykonaj krok <b>do boku</b>, dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.</p>

## 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:

I seria: 6 x interwału: 30'' szybko 30'' spokojny bieg.

II seria: 5 x interwału 45'' szybko, 45'' spokojny bieg.

III seria: 4 x interwału: 60'' szybko, 60'' spokojny bieg.

Jak szybko? – tak aby była to dla ciebie praca między średnią a ciężką (około 27''/100m)

Podczas przerwy poruszaj się biegiem, krokiem dostawnym i tyłem

Intensywność – do 86% twojego tętna maksymalnego. Gdyby tętno było za niskie zwiększ intensywność podczas spokojnego biegu.

[Praca od średniej do ciężkiej.](#)

Przerwa między seriami – 3'

2 dowolne ćwiczenia – mięśnie brzucha.

Trucht 10' Rozciąganie

## 3 Trening

### Siłownia lub Trening obwodowy lub Tabata (-3/-2)

Siłownia i Odnowa / Tabata lub trening obwodowy z Facebooka „fit Sędzia” (lub inny)

lub

10' biegu z niską intensywnością

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

8 przyspieszeń na odcinku 50m.

Zwróć przede wszystkim uwagę na technikę biegu. Biegaj szybko ale luźno (z zapasem prędkości)

Przerwa – powrót w marszu

5' biegu z niską intensywnością

+ rozciąganie, rolowanie

## 4 Trening (-1 lub -2)

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:**

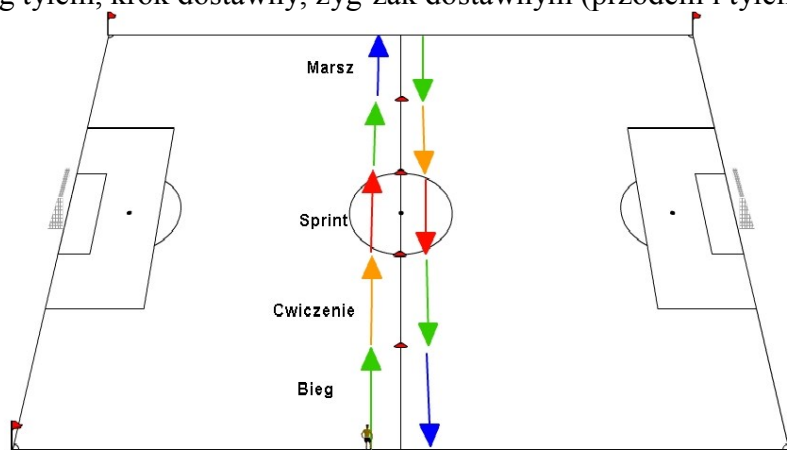
**2 serie:**

Jedna seria to 3 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 6 sprintów.

Lub symulacja meczu – poruszasz się po boisku jak podczas meczu. W czasie 4' wykonaj 6 sprintów na odcinkach około 20m. – zrób 2 serie po 4'.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)



Trucht 5' + Rozciąganie