

**TRENING**  
**7 grudzień – 13 grudzień 2020**

**1 Trening +1**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

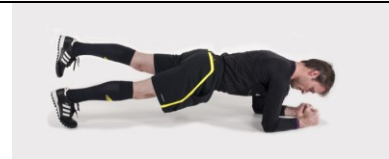



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 5'15''/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 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Wysoka intensywność

**ARIET:** 3 serie po 5 minut – przerwa między seriami 5'

I seria:

10 sekund bieg 2 x 20m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 12,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

II seria:

10 sekund bieg 2 x 20,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 13m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

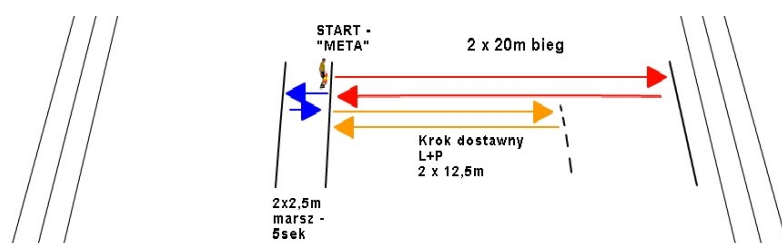
III seria:

10 sekund bieg 2 x 21m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 13,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m



Tętno powinno dojść do około 93% Twojego tętna maksymalnego.

Jeśli będzie zbyt wysokie lub niskie – skróć lub wydłuż dystans biegu.

Trucht 5'

## 3 Trening (-3 lub -2)

**Siłownia lub Tabata/trening obwodowy.**

## 4 Trening (-1 lub -2)

### **Rozgrzewka**

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

### **Szybkość:**

I seria 5 x 20m

II seria 3 x 30m

III seria 3 x CODA

Przerwy między odcinkami – 60''

Przerwa między seriami – 4'

Trucht 10'

Rozciąganie