

TRENING

1 września – 7 września 2025

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

Bieg z niską intensywnością około 30 minut – od 5'30/km do 5'00/km

Tętno – do 76% twojego tętna max, lub wysiłek komfortowy (ale nie za bardzo)

Po powrocie z biegania mobilność

<https://www.youtube.com/watch?v=RN4d44hOr4o>

Trening 2 - Siła

Jeśli masz możliwość – Siłownia lub trening na fitnessie – Grupowe zajęcia - Tabata,
Trening obwodowy, Body pump lub ulubiony odcinek z Fit Sędzia ;)

Lub

https://www.youtube.com/watch?v=M1_kqAldOv8

Trening 3 - Wysoka intensywność

Rozgrzewka

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

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

3 x 60m. przyspieszenie

Wysoka intensywność

Sędziowie:

Całość składa się z 3 serii

Jedna seria to 5 powtórzeń sekwencji:

Single – biegasz 60m.

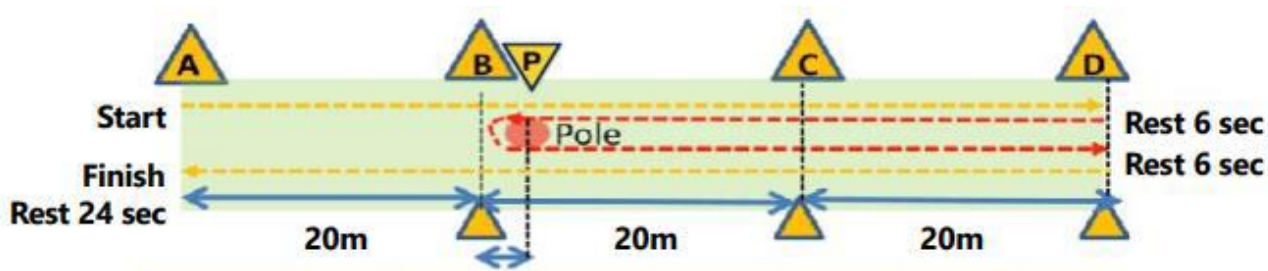
przerwa 6 sekund

Doble – 2 x 36m (z obiegnięciem pachołka – na rysunku oznaczony „Pole”

przerwa 6 sekund

Single – biegasz 60m.,

Przerwa 24 sekundy



Asystenci:

Całość składa się z 3 serii

Jedna seria to 5 powtórzeń sekwencji:

Single – biegasz 2 x 29m,

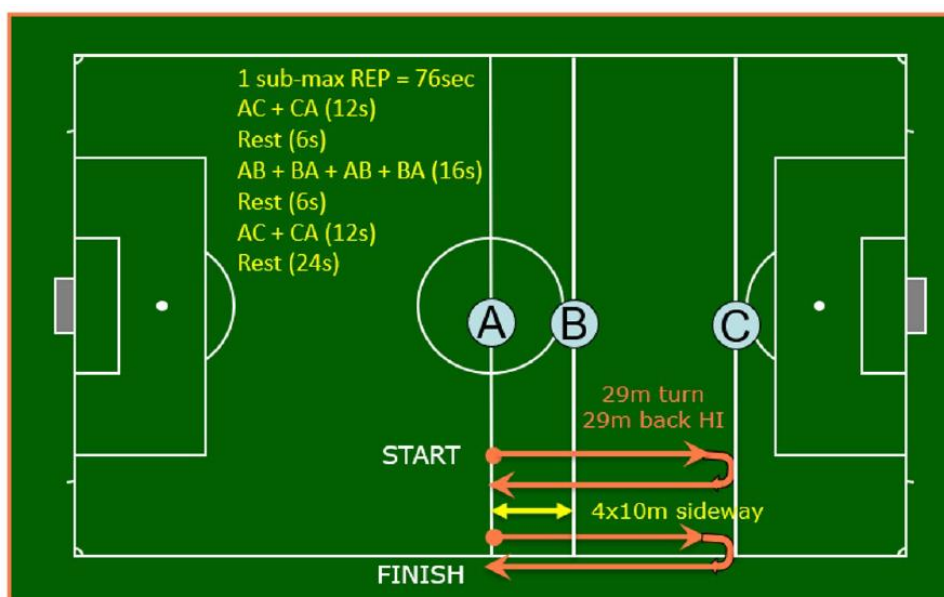
przerwa 6 sekund

Doble – dostawny 4 x 10m

przerwa 6 sekund

Single – biegasz 2 x 29m,

Przerwa 24 sekundy



Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

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 przyspieszenie

Szybkość

2 serie.

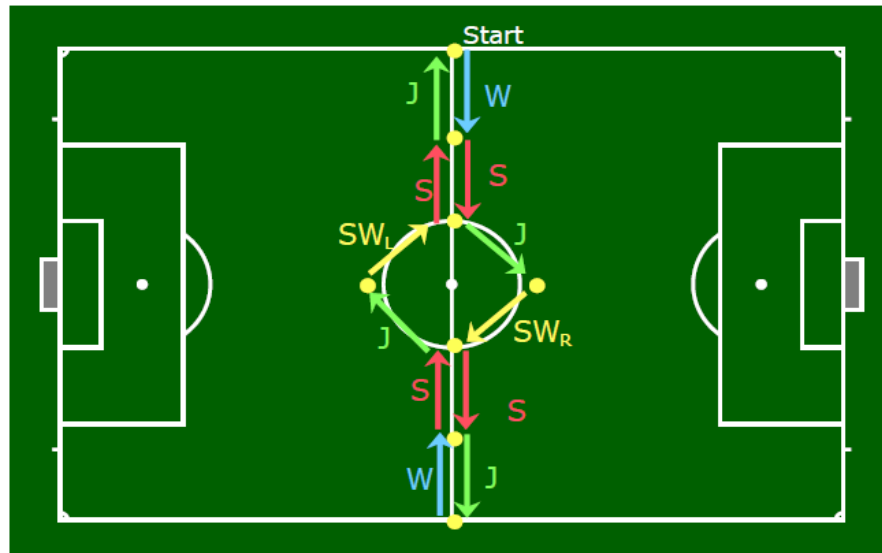
Jedna seria to 4 okrążenia jak na rysunku poniżej:

Strzałka zielona – trucht

Strzałka czerwona - sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka niebieska – marsz



Trucht 5'; Rozciąganie