

TRENING

2 lutego – 8 lutego 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie

Bardzo spokojny bieg – 30 minut – Prędkość około 5'30 do 5'/km – zacznij wolniej a skończ szybciej

Tętno – do 76% twojego tętna max, lub wysiłek komfortowy

Po powrocie z biegania mobilność:

<https://www.instagram.com/reel/DMHen9AqipH/?igsh=NTNxetFjYjdna2Zs>

Trening 2 – Siła

Siłownia lub brzuch w domu:

<https://youtu.be/hsWbt06dSlw?si=5vv2RC2INPofHaF2>

Trening 3 - Wysoka intensywność

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

Wysoka intensywność - tak jak w poprzednim tygodniu, ale szybciej !!!

I seria:

6 x 60 sekund biegu z wysoką intensywnością – przerwa 60'' (marsz)

II seria:

12 x 30 sekund biegu ze średnią intensywnością – przerwa 30'' (marsz)

Przerwy pomiędzy seriami 3 do 4 minut

Jeśli robisz w fitnessie na bieżni:

Wysoka intensywność – około 16 - 17km/h

Przerwa – około 6 km/h

[Jeśli robisz trening na bieżni która wolno się rozpędza, to zrób 2 x I serię](#)

Prędkość – tak aby była to dla ciebie praca ciężka (niekomfortowa) ale nie ciężka

Wolniej niż test interwałowy, ale szybciej niż spokojne bieganie

Tętno – około 93%

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4 – Odnowa - wolne

Wolne lub basen, sauna itp....

Trening 5 - Siła

Silownia – góra – ramiona, tyłów, brzuch

Trening 6 - 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 20m. przyspieszenie

Cały test FIFA – szybkość i Interwał

Trening 7 – Odnowa - wolne

Wolne lub basen, sauna itp....