

TRENING
2 marca – 8 marca 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

Bieg z niską intensywnością 30minut – od 6'00/km do 5'30/km

Alternatywnie może być też inna aktywność w niskiej intensywności na fitnessie: orbitek, wiosła, rower

Po powrocie z biegania mobilność:

https://www.instagram.com/p/C1Cn4V7rH_O/?igsh=MTRwOThubHgyMHE1cQ==

Trening 2 - Siła

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

Prewencja kontuzji: 3 – 4 serie

	Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. Co 10 sekund unieś na zmianę nogę.
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.
	Pompki – do zmęczenia

Trening 3 - Wysoka intensywność

Rozgrzewka

10' 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

Wysoka intensywność

3 serie.

Jedna seria to 5 do 6 minut interwału:

20m – 5 sekund / przerwa 5 sekund / 20m – 5 sekund / przerwa 5 sekund

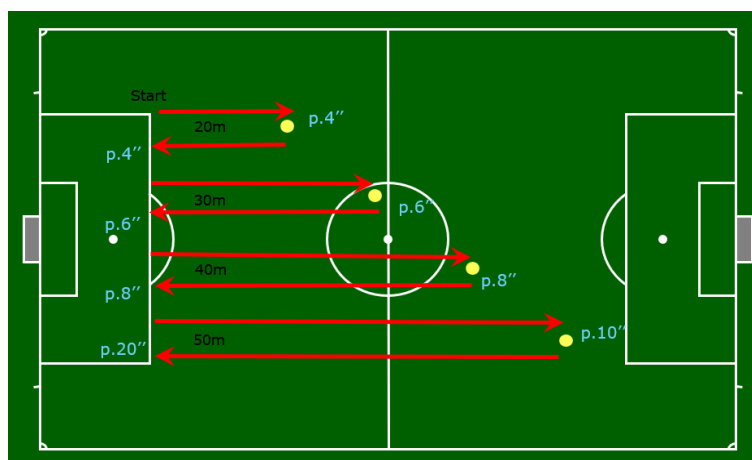
30m – 8 sekund / przerwa 8 sekund / 30m – 8 sekund / przerwa 8 sekund

40m – 10 sekund / przerwa 10 sekund / 40m – 10 sekund / przerwa 10 sekund

50m – 12 sekund / przerwa 12 sekund / 50m – 12 sekund / przerwa 20 sekund i znów zaczynasz od odcinka 20m

Dobierz tak prędkość (dystans) aby tętno było około 90%, lub praca między ciężką a bardzo ciężką.

Przerwy między seriami – 4 do 6'



Trucht 5 minut + rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

Rozgrzewka

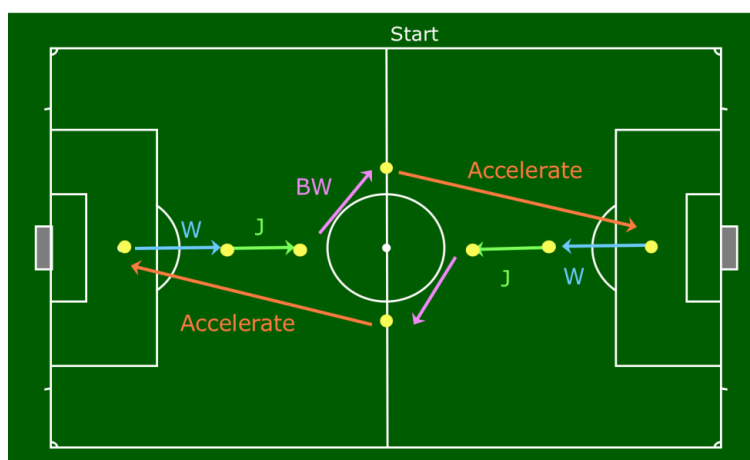
5' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

3 serie.

Jedna seria 2 okrężenia (4 przyspieszenia) tak jak na rysunku
Asystentki tak samo na prostej (zamiast biegu tyłem – BW – dostawny)



Przerwy pomiędzy seriami – 5'

Trucht 5' + Rozciąganie