

TRENING
4 sierpień – 10 sierpień 2025

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Po powrocie z biegania mobilność

<https://www.instagram.com/reel/C4QKAyToj8u/?igsh=MWdpCHRldzBkOXo4cw==>

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 ;)

Lub 2 – 3 serie:

https://www.youtube.com/watch?v=ttkq49P_7ds

Trening 3 - Wywysoka 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

Rozciąganie

Wysoka intensywność

3 serie jak na rysunku

I seria – 15 x 50m.

50m – 10 sekund

Przerwa pomiędzy odcinkami 10 sekund

II seria – 8 x 100m (2x50m)

100m – 20 sekund

Przerwa pomiędzy odcinkami 20 sekund

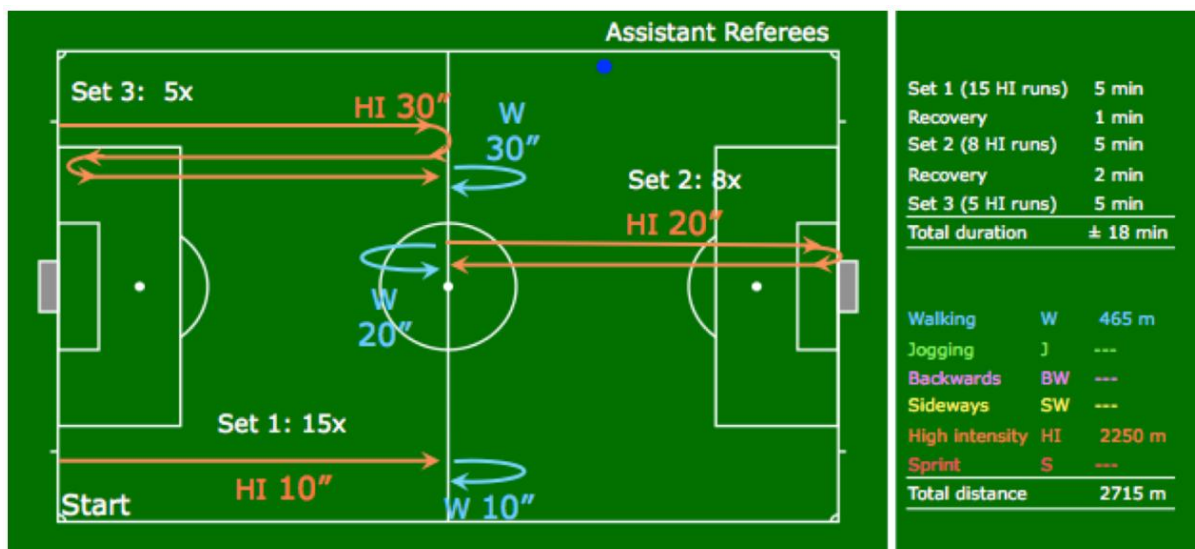
III seria – 5 x 150m (3x50m)

150m – 30 sekund

Przerwa pomiędzy odcinkami 30 sekund

Przerwy pomiędzy seriami – 5 minut

Tętno – około 90% twojego tętna max, lub wysiłek między ciężkim a bardzo ciężkim ale nie maksymalny



Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

Rozgrzewka

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

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

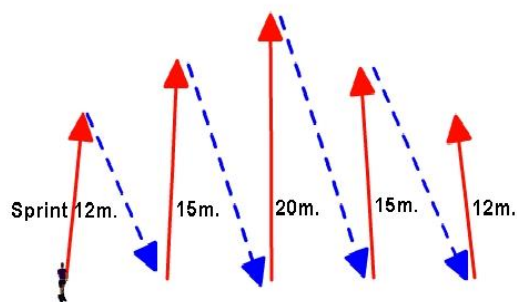
3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

Szybkość:

2 do 3 serii – przerwy pomiędzy sprintami 45''

Przerwa między seriami 5'



Intensywność – do 90% - 95% szybkości maksymalnej.

Wszystkie odcinki poprzedź dynamicznym startem na odcinku 5m: dostawny, skip, nabieg, zygzak itp...

Przerwa 4'

Sędziowie: 3 x 50m – szybko ale z zapasem prędkości

Asystenci: 4 x CODA

Trucht 5'; Rozciąganie

