

TRENING

8 września – 14 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

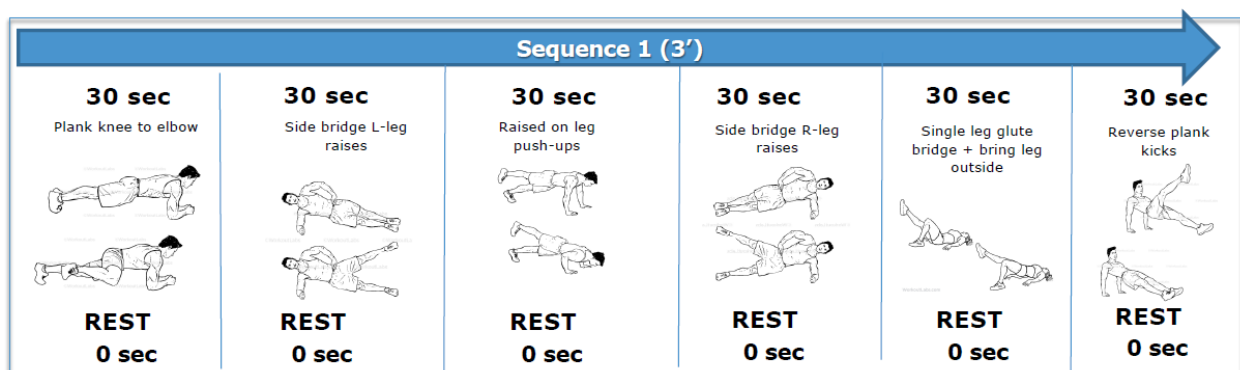
Jeśli masz możliwość – Siłownia lub trening na fitnessie – Grupowe zajęcia - Tabata,
Trening obwodowy, Body pump lub ulubiony odcinek z Fit Sędzia ;)

Lub

<https://www.youtube.com/watch?v=xEoCXW09-pk>

Lub

Prewencja kontuzji – 3 serie



Trening 3 - Średnia 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

Średnia intensywność:

2 x 15 minut biegu zmiennego.

Prędkość bazowa to około 4'30 - 5'/km. Podczas 15 minut takiego biegu zrób 8 do 10 przyspieszeń od 20m do 150m – krótsze szybciej, dłuższe odcinki wolniej. Po przyspieszeniu znów wracasz do prędkości bazowej (4'30 - 5'/km)

Przerwa pomiędzy seriami jest w marszu – 2 do 4 minut w zależności od zmęczenia.

Tętno do około 86% Twojego tętna max lub wysiłek między średnim a ciężkim

Dobierz tak prędkość pomiędzy przyspieszeniami aby tętno nie schodziło poniżej 80%.

Rozciąganie, rolowanie

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

Sędziowie:

2 x 60 ze zmianą kierunku w połowie (30 - 45 stopni) - w lewo i prawo

3 x 40 ze zmianą kierunku w połowie (w lewo i prawo)

4 x 20 po prostej

Wszystkie przerwy pomiędzy odcinkami – powrót w marszu

Przerwy pomiędzy seriami – 3'

Prędkość - z zapasem prędkości.

Wszystkie odcinki poprzedź dynamicznym startem na odcinku 5m: nabieg, dostawny L i P, zyg-zak, skip a itp....

Asystenci:

2 x 40

4 x 20

4 x CODA

Trucht 5' + Rozciąganie