

TRENING

9 lutego – 15 lutego 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie

Bardzo spokojny bieg – 30 minut – tak aby przez cały czas oddech był równy lub

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

Po powrocie z biegania mobilność:

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

Trening 2 - Wysoka intensywność

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

Wysoka intensywność

Jeśli warunki na to pozwolą, zrób 6 okrążeń interwału 15/15 sekund

Jeśli nie to ponownie zrób trening na bieżni:

Tylko jedna seria

7 x 60 sekund biegu ze średnią intensywnością – przerwa 60'' (marsz)

Jeśli robisz w fitnessie na bieżni:

Średnia intensywność – około 16 – 17 km/h

Przerwa – około 6 km/h

Prędkość – tak aby była to dla ciebie praca ciężka

Tętno – około 93%

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 3 – Odnowa lub siownia

Dzień wolny, basen, sauna itp....

Lub jeśli siłownia to brzuch, i góra

Trening 4 - Szybkość

Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia mobilizujące i stretching

Sędziowie

2 serie:

Jedna seria to:

6 x 40m

Przerwy między odcinkami 1'

Przerwy pomiędzy seriami 4 minuty

Druga seria odrobinę szybsza

Asystenci

2 serie:

Jedna seria to:

5 x 30m

Przerwy między odcinkami 30 sekund

Przerwy pomiędzy seriami 3 do 4 minut

Jeśli masz możliwość zrobienia treningu w hali, to dobierz dystans do możliwości.

Jeśli biegasz na zewnątrz – zrób to w formie spokojnych rytmów

Trucht 5' + rozciąganie