

TRENING
13 kwietnia – 19 kwietnia 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

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 Prewencja

Prewencja – 3 serie po 4 minuty tabaty:

<https://www.youtube.com/watch?v=ov91YQWISFg>

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 40m. przyspieszenie

Średnia intensywność:

Sędziowie i asystenci:

Bieg interwałowy średniej intensywności 30 - 35 minut

1 minuta – bieg z prędkością około 15km/h + 1 minuta bieg z prędkością około 12km/h

Wszystko robimy w jednym ciągu

Trucht 5' 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.

