

TRENING
13 października – 19 października 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 – nowy film:

<https://www.instagram.com/reel/DMHen9AqjpH/?igsh=NTNxeTFjYjdna2Zs>

Trening 2 - Siła

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

Prewencja:

	I seria – Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. II seria – Co 10 sekund unieś na zmianę nogę. III seria – Co 10 sek. unieś nogę i przeciwną rękę do góry
	I seria - Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 minutę. II seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie III seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie
	20 – 30 pompek. W każdej serii inna wersja.
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.

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 20m. przyspieszenie

Średnia intensywność:

I seria: 8' interwału: 10'' marsz, 10'' bieg (5'/km), 20'' bieg (3'40''/km – 22''/100m)

II seria: 8' interwału: 15'' marsz, 15'' bieg (5'/km), 30'' bieg (3'50''/km – 23''/100m)

III seria: 8' interwału: 20'' marsz, 20'' bieg (5'/km), 40'' bieg (4'/km – 24''/100m)

Asystenci – 3 serie po 6'

Intensywność - do 86%% twojego tętna maksymalnego

Praca od średniej do ciężkiej, ale nie bardzo ciężka

Przerwa między seriami 2 minuty

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.

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 4 do 6 sprintów ze zmianą prędkości

Sędziowie – odcinki 40m,

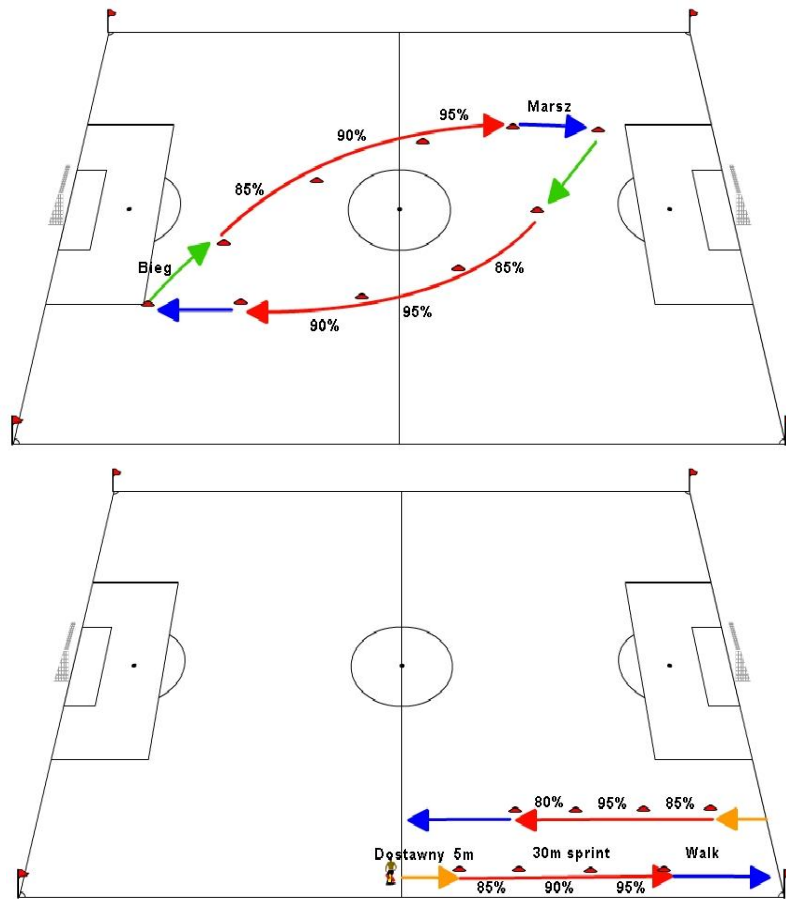
Asystenci – odcinki 30m.

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 6 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 5' Rozciąganie