

## **TRENING**

**16 lutego – 22 lutego 2026**

### **Trening 1 - Niska intensywność**

#### **Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

Alternatywnie może być też inna aktywność w niskiej intensywności na fitnessie: orbitek, wiosła, rower

Po powrocie z biegania mobilność:

[https://www.instagram.com/p/C1Cn4V7rH\\_O/?igsh=MTRwOThubHgyMHE1cQ==](https://www.instagram.com/p/C1Cn4V7rH_O/?igsh=MTRwOThubHgyMHE1cQ==)

### **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 1 - 2 serie:

[https://www.youtube.com/watch?v=Goo0g\\_zmFBY](https://www.youtube.com/watch?v=Goo0g_zmFBY)

### **Trening 3 - Wysoka intensywność**

#### **Rozgrzewka**

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

Rozciąganie

#### **Wysoka intensywność**

3 serie.

Jedna seria to 6 do 8 minut interwału:

15 sekund szybko – około 75m / 15 sekund spokojny marsz

30 sekund szybko – około 150m / 30 sekund spokojny marsz

45 sekund szybko – około 225m / 45 sekund spokojny marsz

I znów wracasz do 15 sekund

Dobierz tak prędkość (dystans) aby tętno było około 90%, lub praca między ciężką a bardzo ciężką.

*Jeśli robisz na bieżni w fitnessie to rób tylko odcinki 30 i 45 sekund na zmianę*

Przerwy między seriami – 4 do 6'

Trucht 5 minut + 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, ziczak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

2 serie.

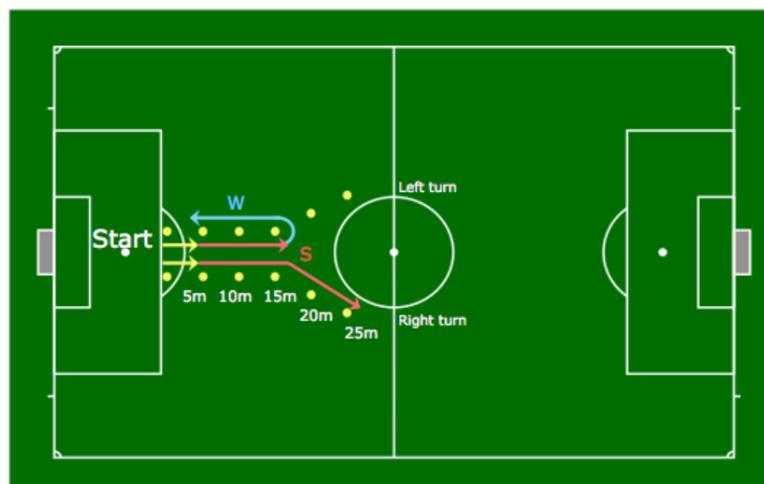
Jedna seria to 6 sprintów:

2 x 15m, 2 x 20m (ze zmianą kierunku), 2 x 25m (ze zmianą kierunku)

Przerwy – powrót w marszu

Przerwa między seriami – 4'

Tam gdzie żółte strzałki – 5m – skip A, dostawny, zyzgak...



Trucht 5' + Rozciąganie