

TRENING

16 marca – 22 marca 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

Bieg z niską intensywnością około 30 minut – od 5'45/km do 5'15/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

	Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. Co 10 sekund unieś na zmianę jedną nogę.
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.

Trening 3 - Wysoka Intensywność

Rozgrzewka

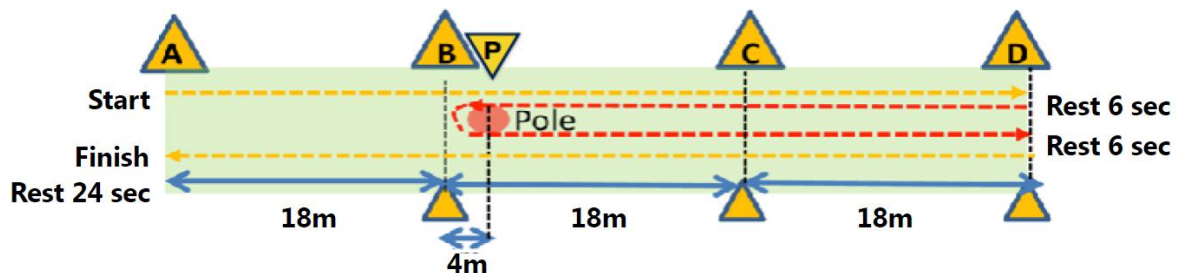
10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp...

3 x 60m. przyspieszenie

Wysoka Intensywność

1 sub-max REP=76s: A-D (12s) Rest (6s) + D-P-D (16s) Rest (6s) + D-A (12s) Rest (24s)



- Wszystkie 3 serie są ze stałą prędkością
- Każda seria to 5 powtórzeń:
 - Bieg 54m. (Single) – bieg od pachołka A do D
 - Przerwa 6 sekund
 - Bieg 2 x 32m. Z nawrotom w połowie (obiegnięcie pachołka) (Double) - bieg od pachołka D, obiegnij pachołek P i powrót do D
 - Przerwa 6 sekund
 - Bieg 54m. (Single) – bieg od pachołka D do A
 - Przerwa 24 sekundy
- Pomędzy seriami jest przerwa: 72 sekundy – **tym razem nie wydłużamy przerwy**
- Ustaw pachołki tak jak na grafice co 18m. Podczas biegu będziesz słyszała bipy które ułatwią ci utrzymanie odpowiedniej prędkości. Jeśli biegiesz z odpowiednią prędkością bip powinnaś usłyszeć na wysokości pachołka.

Asystentki - Test ARIET

3 serie

Każdą serię zacznij od poziomu 13,5_1 i kontynuuj do 15_3 (5 minut)

Jeśli dasz radę, ostatnią serię zrób dłuższą

Przerwa 6 do 8 minut



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.

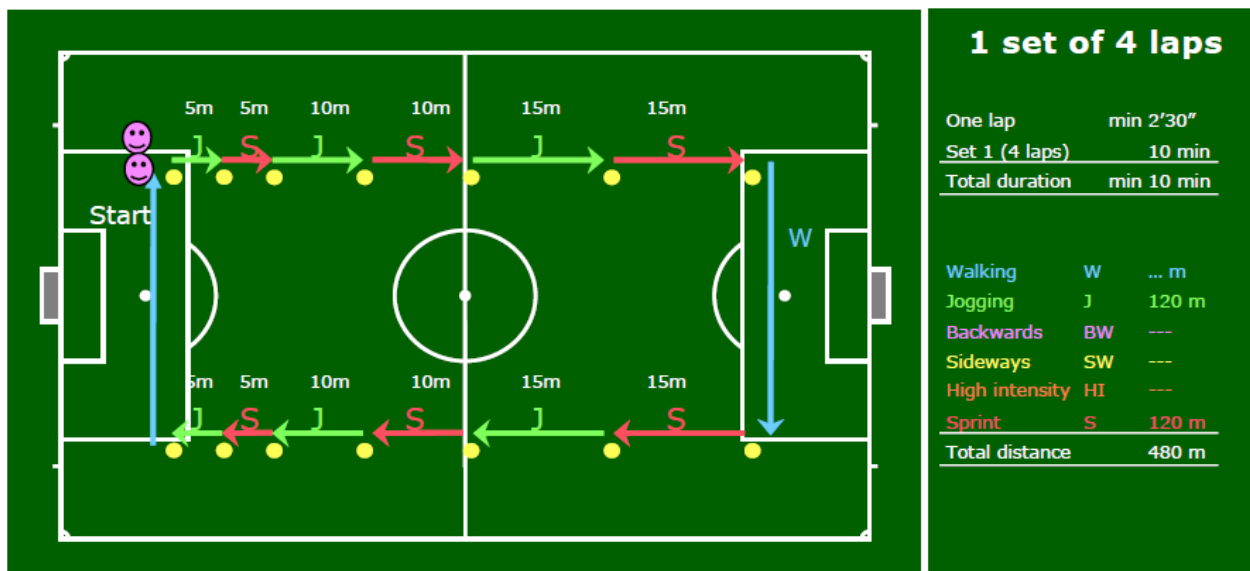
3 x 20m przyspieszenie

Sędzie i asystentki – 3 do 4 x 1 okrążenie jak na rysunku poniżej

Zwróć uwagę na dynamiczną pracę ramion przy rozpoczynaniu sprintu

Po 1 okrążeniu – przerwa 3 minuty

Asystenci – możecie zamiast biegu włączyć krok dostawny, lub kombinacje biegu i dostawnego



Trucht 5'; Rozciąganie