

TRENING

17 listopada – 23 listopada 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:

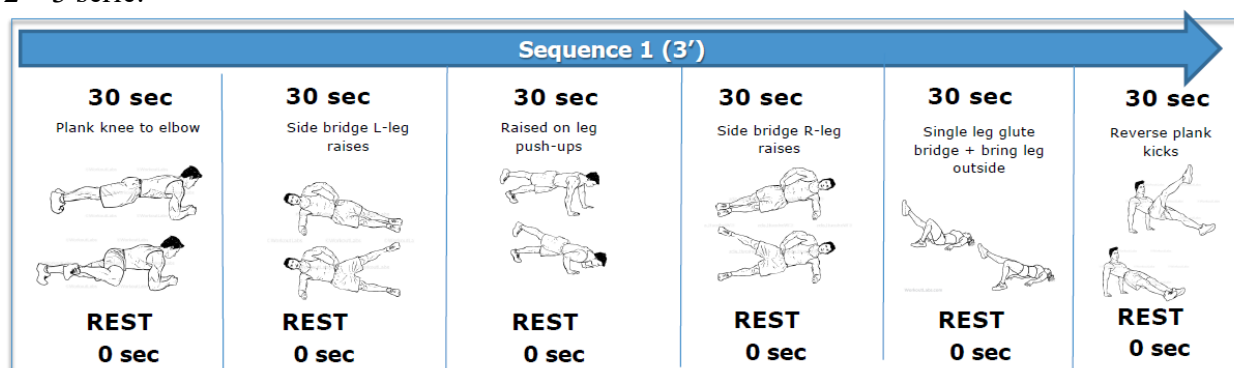
https://www.instagram.com/p/C1Cn4V7rH_O/?igsh=MTRwOThubHgyMHE1cQ==

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

2 – 3 serie:



Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 3 - Średnia intensywność

Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skippy, półskippy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp...

3 x 40m. przyspieszenie

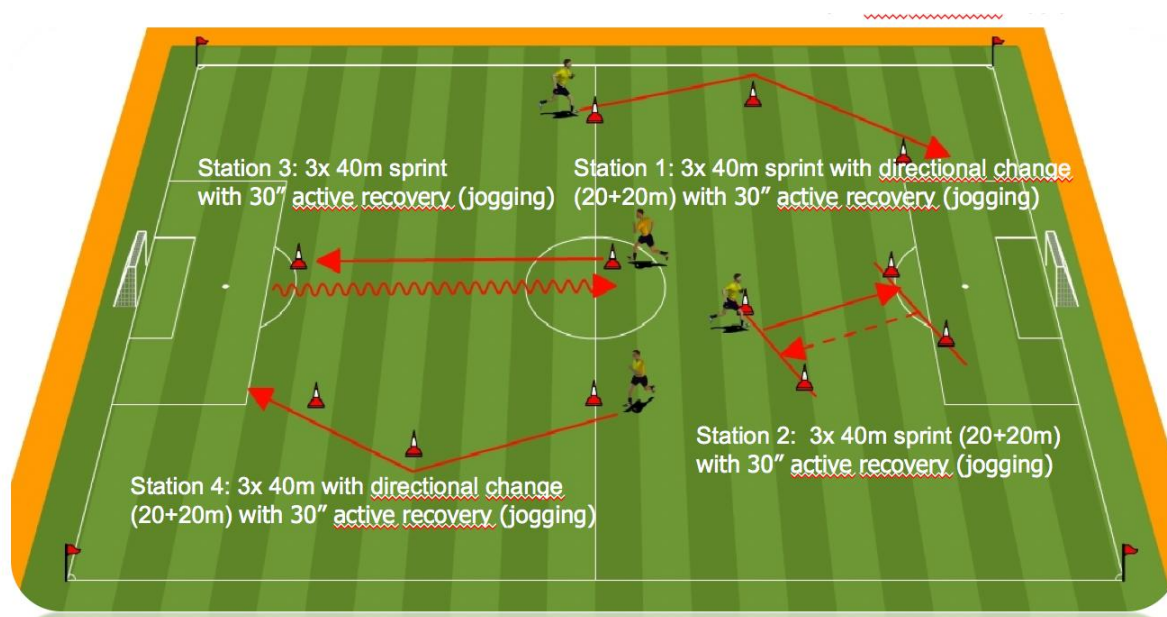
RSA:

Po 6 powtórzeń na każdej stacji (nie tak jak na rysunku).

Przerwy między sprintami 30 sekund

Przerwy między seriami – 6 minut

Prędkość – około 90 do 95% prędkości max.



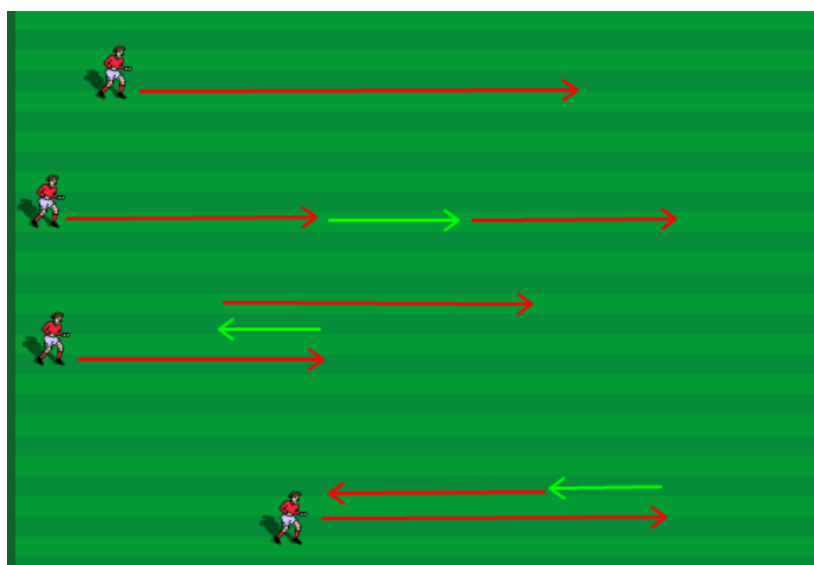
Asystenci:

I seria – 5 x 20m

II seria – 15m sprint + 5m dostawny + 10m sprint

III seria – 15m sprint + 5m dostawny (w drugą stronę) + 15m sprint

IV seria – 15m sprint + 5m dostawny (w drugą stronę) + 10m sprint



Trucht 5'Rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

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

Szybkość (z planów FIFA):

2 serie.

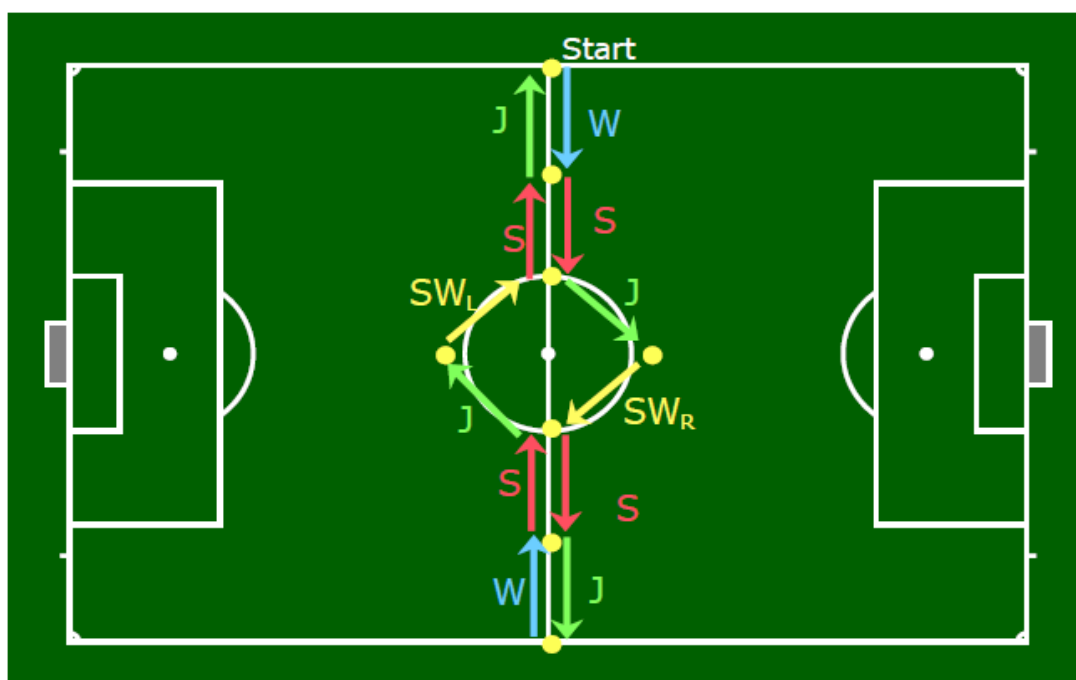
Jedna seria to 4 okrążenia jak na rysunku poniżej:

Strzałka zielona – trucht

Strzałka czerwona - sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka niebieska – marsz



Trucht 5'; Rozciąganie