

TRENING

18 sierpnia – 25 sierpnia 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

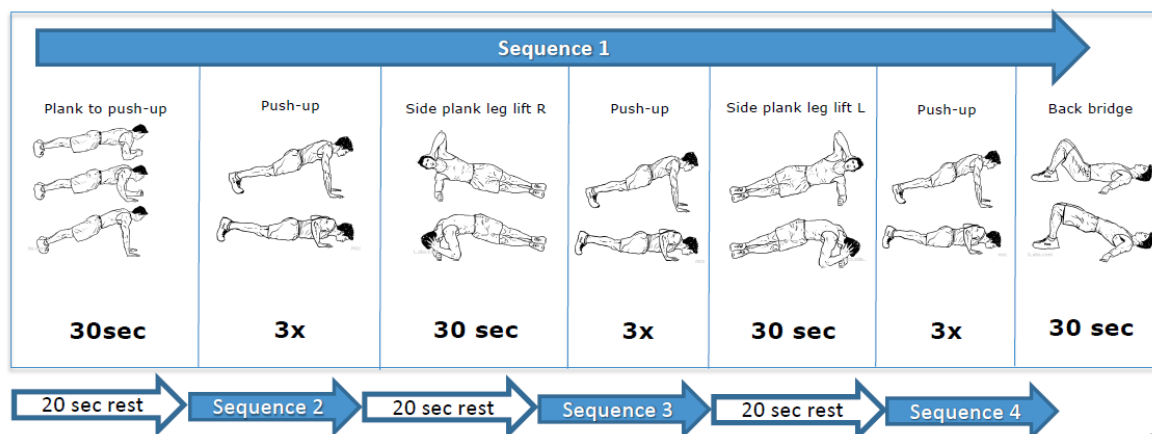
<https://www.youtube.com/watch?v=RN4d44hOr4o>

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 - 2 do 3 serii jak na rysunku



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

Sędziowie:

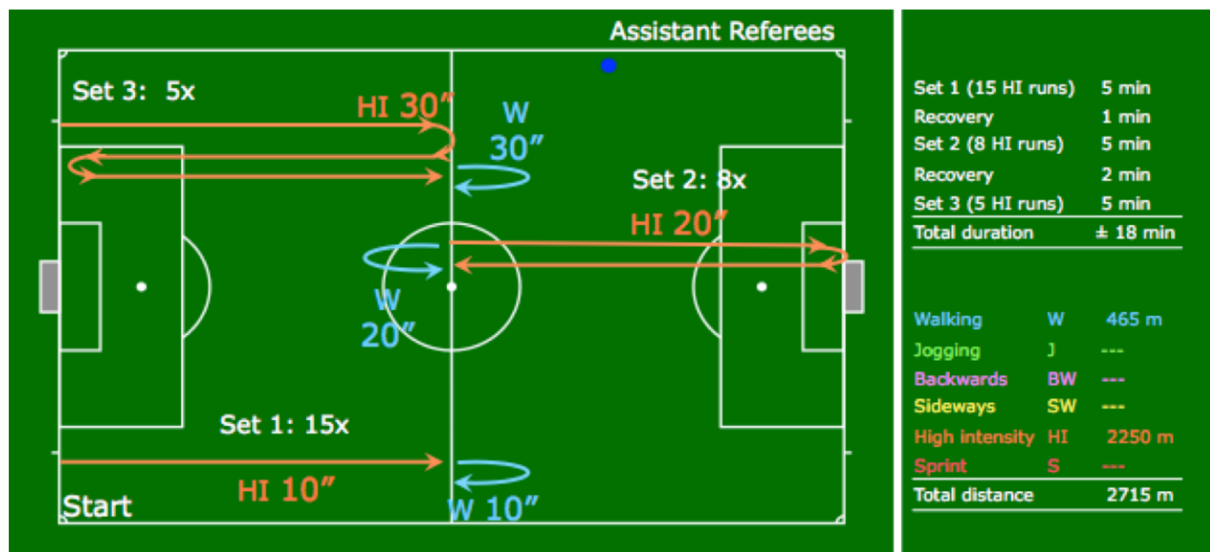
3 serie po 6 minut jak na rysunku

Przerwy pomiędzy seriami – 3 do 4 minut

I seria: odcinek 50m – 10 sekund / przerwa w marszu 10 sekund

II seria: odcinek 2 x 50m – 20 sekund / przerwa w marszu 20 sekund

III seria: odcinek 3 x 50m – 30 sekund / przerwa w marszu 30 sekund



Asystenci:

3 serie po 5 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

Szybkość:

2 serie:

I seria – odcinki tak jak na rysunku – 2 x (okrążenia) – pomiędzy okrążeniami 2 minuty przerwy

II seria – do każdego odcinka dodaj 5m. (biegu i sprintu) – 2x (okrążenia) – pomiędzy okrążeniami 2 minuty przerwy

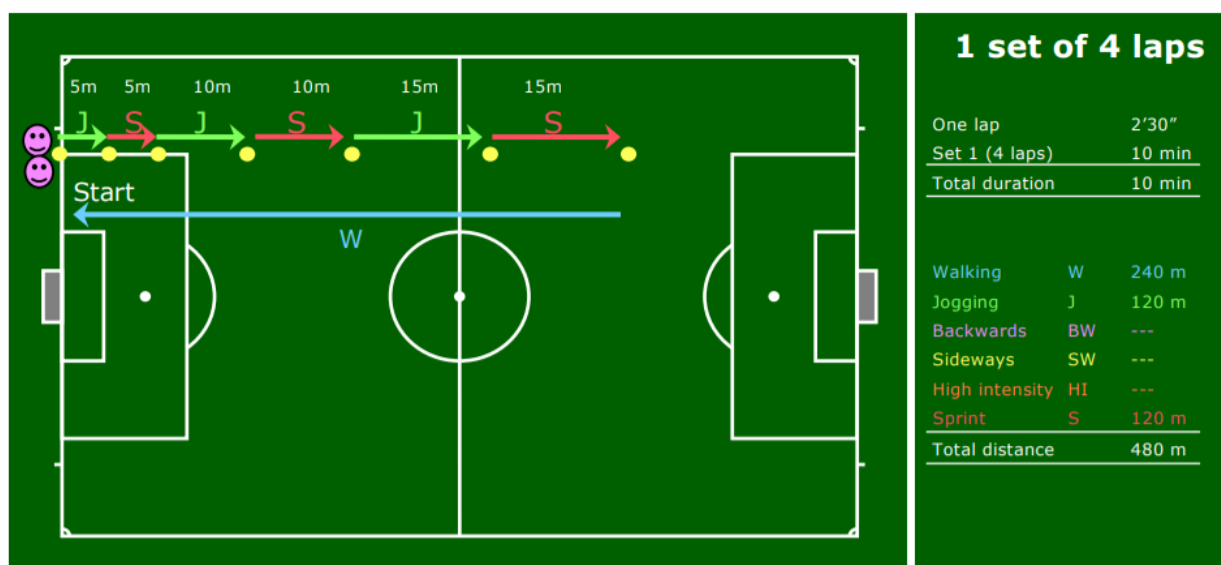
Pomiędzy sprintami może być trucht lub dostawny (lub na zmianę)

Przerwa między seriami 5 minut.

Strzałka zielona – trucht / dostawny

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka niebieska - marsz



Trucht 5' + Rozciąganie