

TRENING

19 stycznia – 25 stycznia 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie

Bardzo spokojny bieg – 50 do 60 minut – tak aby przez cały czas oddech był równy lub

Tętno – do 76% twojego tętna max, lub wysiłek komfortowy

Po powrocie z biegania mobilność:

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

Trening 2 – Siła

Siłownia lub brzuch w domu:

<https://youtu.be/hsWbt06dSlw?si=5vv2RC2INPofHaF2>

Trening 3 - Średnia intensywność

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

Średnia intensywność

I seria:

7 x 60 sekund biegu ze średnią intensywnością – przerwa 60'' (**trucht**)

II seria:

15 x 30 sekund biegu ze średnią intensywnością – przerwa 30'' (**trucht**)

Przerwy pomiędzy seriami 3 do 4 minut

Jeśli robisz w fitnessie na bieżni:

Średnia intensywność – około 14 - 15km/h

Przerwa – około 9 km/h

Jeśli robisz trening na bieżni która wolno się rozpędza, to zrób 2 x I serię

Prędkość – tak aby była to dla ciebie praca średnia (niekomfortowa) ale nie ciężka

Wolniej niż test interwałowy, ale szybciej niż spokojne bieganie

Tętno – około 86%

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4 – Odnowa - wolne

Wolne lub basen, sauna itp....

Trening 5 - Szybkość wydłużona

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

Sędziowie:

4 x 80

5 x 70

6 x 60

Wszystkie odcinki poprzedź dynamicznym startem na odcinku 3m: nabieg, dostawny L i P, dostawny ze zmianą kierunku....

Wszystkie przerwy pomiędzy odcinkami – powrót w marszu

Przerwy pomiędzy seriami – 4'

Prędkość - z zapasem prędkości.

Asystenci:

4 x 50

5 x 40

6 x CODA

Jeśli masz dostęp do hali, zrób go na odcinkach takich jakie się da zrobić.

Jeśli robisz na zewnątrz, zrób go spokojniej w rytmów (trochę szybciej niż interwa)

Wszystkie przerwy pomiędzy odcinkami – powrót w marszu

Przerwy pomiędzy seriami – 4'

Prędkość - z zapasem prędkości.

Wszystkie odcinki (z wyjątkiem CODA) poprzedź dynamicznym startem na odcinku 3m: nabieg, dostawny L i P, dostawny ze zmianą kierunku....

Trucht 5' Rozciąganie

Trening 6 - 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 20m. przyspieszenie

Wysoka intensywność

I seria:

6 x 60 sekund biegu ze **wysoką** intensywnością – przerwa 60'' (**marsz**)

II seria:

12 x 30 sekund biegu ze **wysoką** intensywnością – przerwa 30'' (**marsz**)

Przerwy pomiędzy seriami 3 do 4 minut

Jeśli robisz w fitnessie na bieżni:

Wysoka intensywność – około 16 – 18 km/h

Przerwa – około 6 km/h

Jeśli robisz trening na bieżni która wolno się rozpędza, to zrób 2 x I serię

Prędkość – tak aby była to dla ciebie praca ciężka

Tętno – około 93%

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 7 – Odnova - wolne

Wolne lub basen, sauna itp....