

## TRENING

20 Wrzesień – 26 Wrzesień 2021

### Trening 1 - Niska intensywność

30 minut biegu zmiennego z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.  
Podczas biegu, w drugiej połowie, wykonaj 6 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 60m

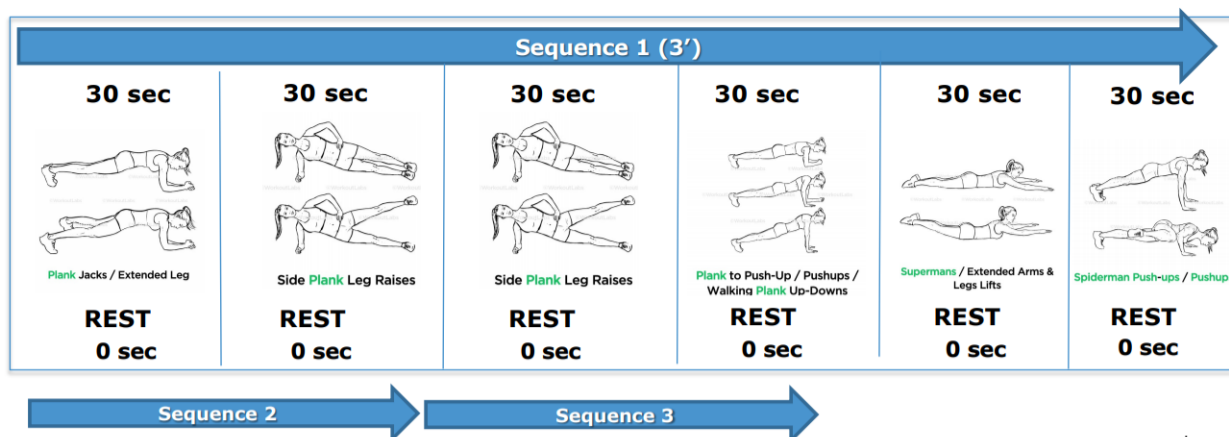
Rolowanie, rozciąganie

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serii.

Zwiększamy czas trwania ćwiczenia do 30 sekund

Przerwa między seriami – 2 – 4 minuty

Bez przerw pomiędzy ćwiczeniami



### Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

### Trening 3 – Średnia intensywność

#### Rozgrzewka

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

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

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

#### Średnia intensywność

2 serie po 12 minut interwału.

Przerwa pomiędzy seriami – 5'

30 sekund szybko + 30 sekund wolno

45 sekund szybko + 45 sekund wolno

60 sekund szybko + 60 sekund wolno

I znów przechodzisz do 30 sekund....

Prędkość – szybko – około 24''/100m (4'/km) / wolno 30''/100m (5'km)

Jest to średnia intensywność – tętno do 86% twojego tętna maksymalnego lub wysiłek pomiędzy średnim a ciężkim.





Trucht 10' Rozciąganie,

## Trening 4 – niska intensywność + Prewencja kontuzji

### Niska intensywność:

15 biegu ciągłego niskiej intensywności

Prewencja kontuzji:

	I seria - Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. II seria - Co 10 sekund unieś na zmianę nogę. III seria – Co 10 sek. unieś nogę i przeciwną rękę do góry
	I seria - Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 minutę. II seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie III seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.
	Z pozycji stojącej wykonaj przysiad i następnie wykonaj wyskok z przysiadu w górę. – 10x

- Rozciąganie
- Rolowanie

## Trening 5 – 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:**

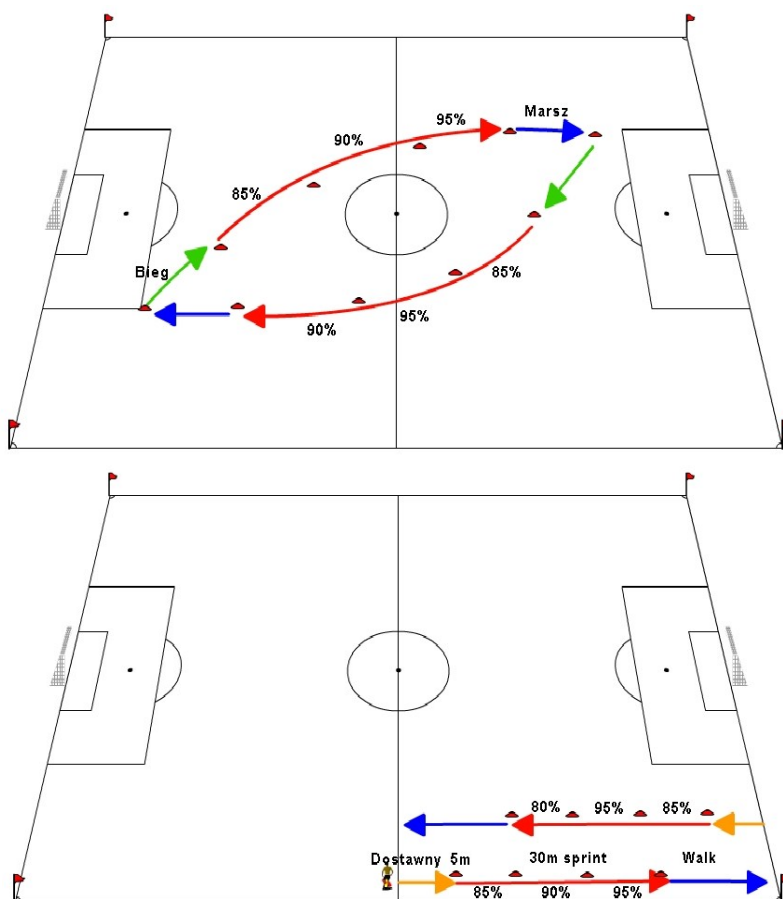
**Jedna seria to 4 sprinty ze zmianą prędkości**

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 6 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

*Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.*



Trucht 5' Rozciąganie