

TRENING

20 października – 26 października 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 – nowy film:

<https://www.instagram.com/reel/DMHen9AqipH/?igsh=NTNxeTFjYjdna2Zs>

Trening 2 - Siła

Jeśli masz możliwość – Siłownia lub trening na fitnessie – Grupowe zajęcia - Tabata, Trening obwodowy, Body pump lub ulubiony odcinek z Fit Sędzia ;)

Prewencja - 2 serie mięśni brzucha:

https://www.youtube.com/watch?v=JnlGg_YSD14

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 40m. przyspieszenie

Wysoka Intensywność:

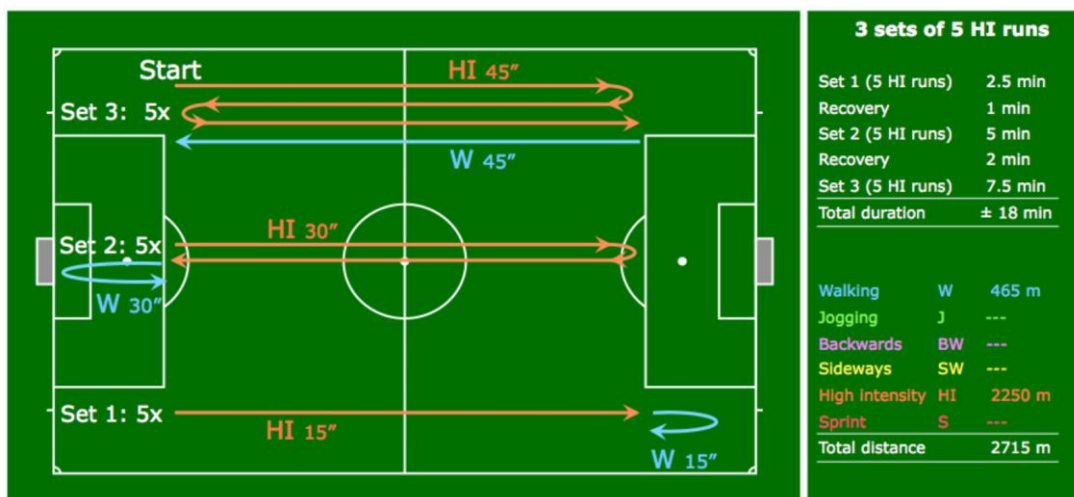
Sędziowie:

I seria – 5 x (15'' (75m) + 15'' przerwa w marszy (jak na rysunku))

II seria – 5 x (30'' (150m) + 30'' przerwa w marszu (jak na rysunku))

III seria – 5 x (45'' (225m) + 45'' przerwa w marszu (jak na rysunku))

Przerwy pomiędzy seriami od 1 do 4 minut (w zależności od zmęczenia)



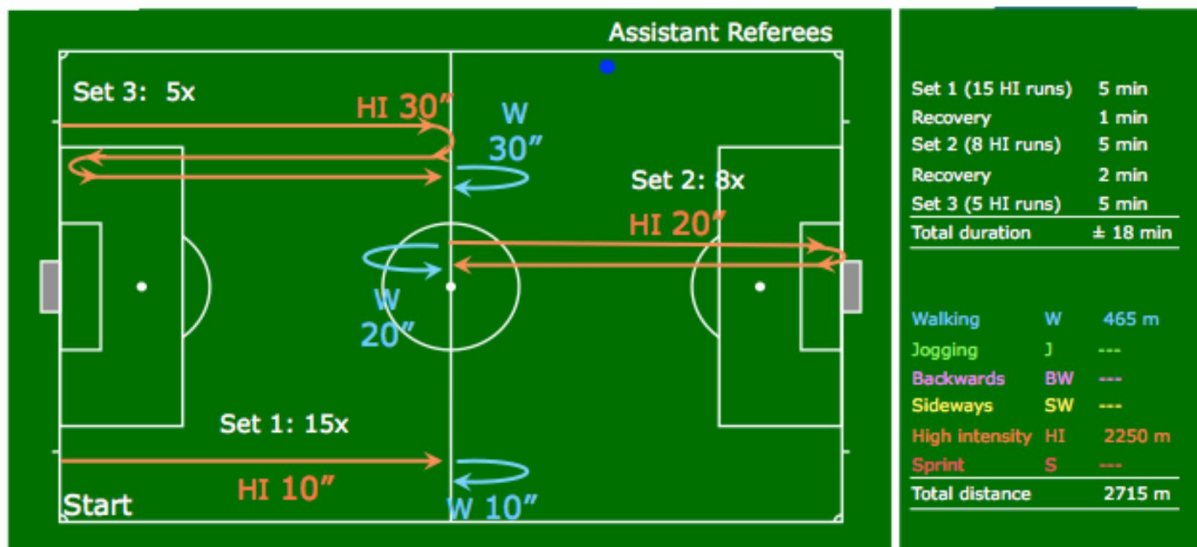
Asystenci:

I seria – 15 x (10'' (50m) + 10'' przerwa w marszu (jak na rysunku))

II seria – 8 x (20'' (100m) + 20'' przerwa w marszu (jak na rysunku))

III seria – 5 x (30'' (150m) + 30'' przerwa w marszu (jak na rysunku))

Przerwy pomiędzy seriami od 1 do 4 minut (w zależności od zmęczenia)



Tętno – do około 90% lub praca pomiędzy ciężką a bardzo ciężką

Rozbieganie 5'

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:

Dla grupy -1(dzień przed meczem): 2 serie po 2 okrążenia

Dla grupy -2 (2 dni przed meczem): 2 serie po 3 okrążenia

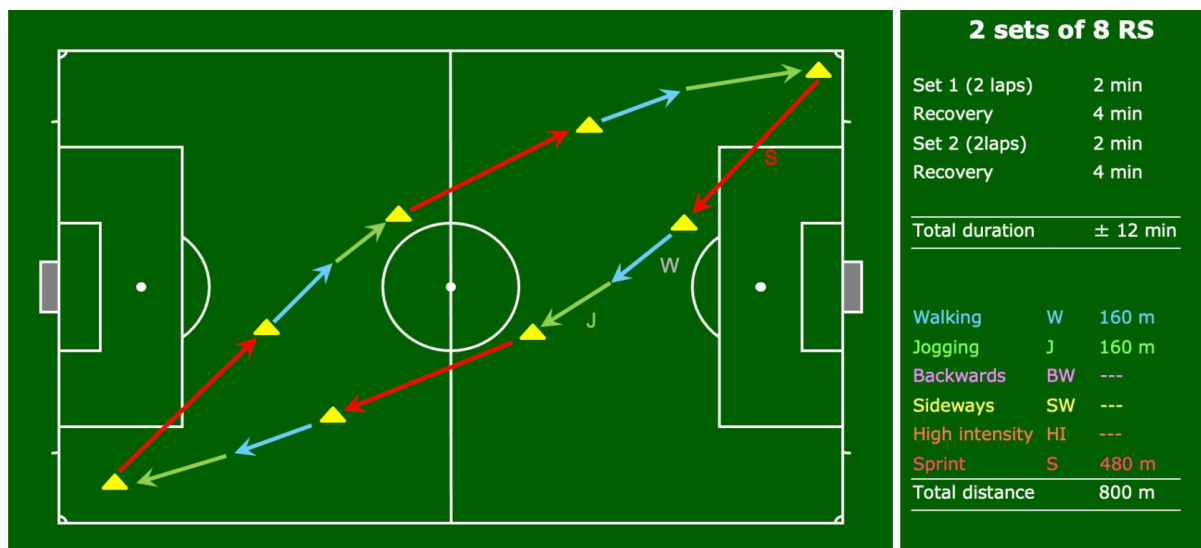
Jedna seria to 2 okrążenia sprintów interwału tak jak na rysunku

Przerwy pomiędzy seriami – 4'

Strzałka niebieska – marsz (lub dostawny)

Strzałka zielona – spokojny bieg

Strzałka czerwona – sprint (odcinki około 15 – 20m)



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Trucht 5'; Rozciąganie