

TRENING
23 lutego – 1 marca 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

Bieg z niską intensywnością 30minut – od 5'30/km do 5'00/km

Alternatywnie może być też inna aktywność w niskiej intensywności na fitnessie: orbitek, wiosła, rower

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 ogólnokondycyjne: Tabata, Trening obwodowy, Body pump lub ulubiony odcinek z Fit Sędzia ;)

Lub 3 - 4 serie:

[4 Minute Tabata - Intense HIIT Workout - No Repeat - No Equipment - YouTube](#)

Trening 3 - RSA (wytrzymałość szybkościowa)

Rozgrzewka

10' 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

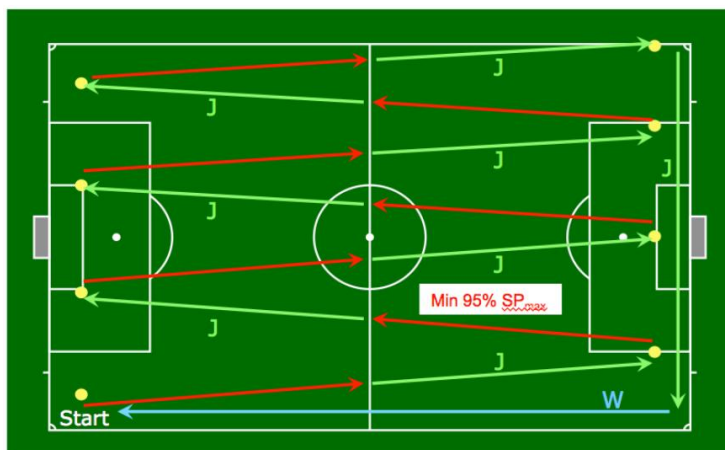
RSA

3 – 4 serie.

Sędziowie:

Jedna seria to 7 sprintów po 50m tak jak na rysunku

Asystenci – taka sama organizacja, ale na prostej - 6 x 30m



Przerwy między sprintami – 30 sekund

Przerwy między seriami – 6 minut

Biegaj szybko, ale z małym zapasem. Tak dobierz prędkość, żeby ostatni odcinek w serii już było ciężko biec.

Trucht 5 minut + rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

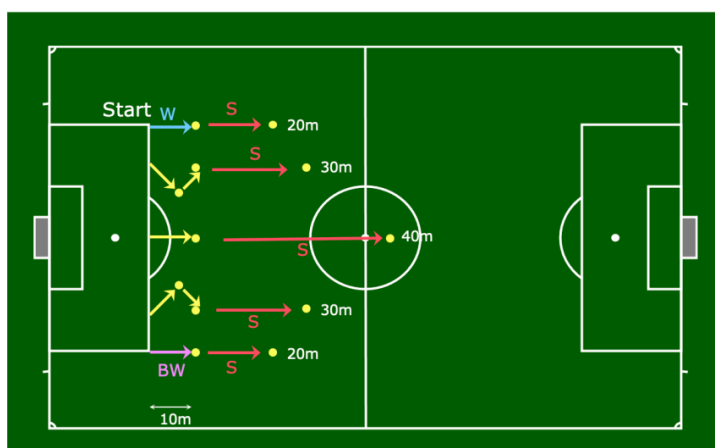
Rozgrzewka

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

2 serie.



Jedna seria to 5 sprintów:

20, 30, 40, 30, 20m.

Przerwy – powrót w marszu

Przerwa między seriami – 4'

Za każdym razem dynamiczny start na odcinku 5m – marsz, dostawny z zmianą kierunku, tyłem

Trucht 5' + Rozciąganie

