

TRENING
23 marca – 29 marca 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

Bieg z niską intensywnością około 30 minut – od 5'45/km do 5'15/km




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

		Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. Co 10 sekund unieś na zmianę jedną nogę.
		Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona
		Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.
		Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża.

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 20m. przyspieszenie

Średnia intensywność:

I seria: 8' interwału: 10'' marsz, 10'' bieg (5'30/km), 10'' bieg (4'10''/km – 25''/100m)

II seria: 8' interwału: 15'' marsz, 15'' bieg (5'30/km), 15'' bieg (4'20''/km – 26''/100m)

III seria: 8' interwału: 20'' marsz, 20'' bieg (5'30/km), 20'' bieg (4'30/km – 27''/100m)

Asystentki – 3 serie po 6'

Intensywność - do 86%% twojego tętna maksymalnego

Praca od średniej do ciężkiej, ale nie bardzo ciężka

Przerwa między seriami 2 minuty

Trucht 5'Rozciąganie

Trening 4 - Szybkość

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

Szybkość

Sędzie – 2 serie:

Jedna seria to 3 okrążenia tak jak na rysunku poniżej. Czyli podczas jednej serii wykonujesz 6 przyspieszeń.

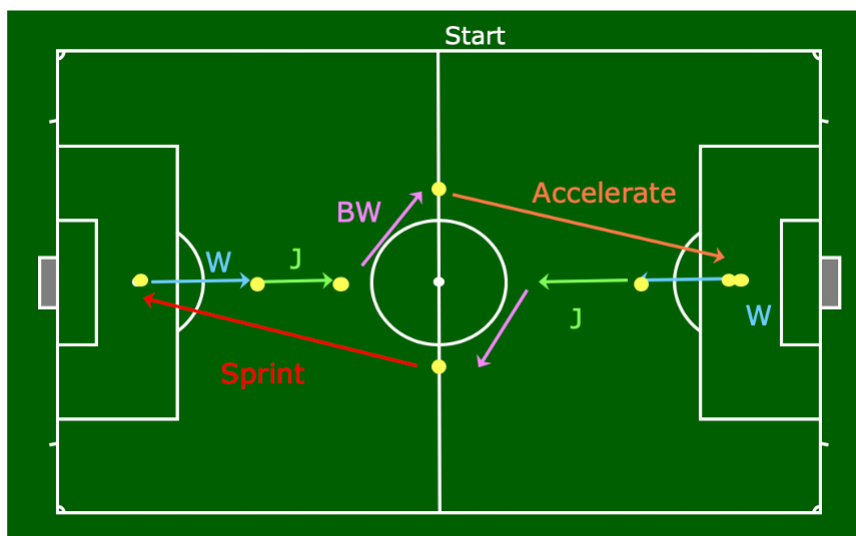
Sprint – 95% szybkości max

Accelerate – 90% szybkości max

BW – tyłem

J – trucht

W - marsz



Asystentki – 2 serie:

Jedna seria to 3 powtórzenia tak jak na rysunku poniżej. Czyli podczas jednej serii wykonujesz 6 przyspieszeń.

Sprint – 95% szybkości max

SW - dostawny – trucht

J - trucht

