

TRENING

25 sierpnia – 31 sierpnia 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

<https://www.youtube.com/watch?v=RN4d44hOr4o>

Trening 2 - Siła

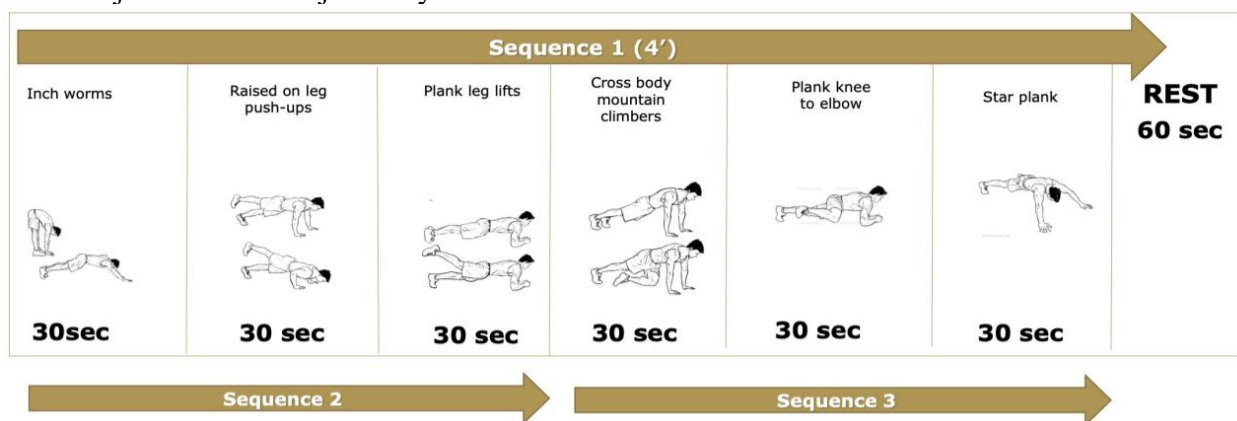
Jeśli masz możliwość – Siłownia lub trening na fitnessie – Grupowe zajęcia - Tabata, Trening obwodowy, Body pump lub ulubiony odcinek z Fit Sędzia ;)

Lub

<https://www.youtube.com/watch?v=qr1Tyog6i3k>

Lub

Prewencja - 2 do 3 serii jak na rysunku



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 60m. przyspieszenie

Średnia intensywność

3 serie.

I seria:

4 x (1' bieg ze średnią intensywnością + 30 sekund marsz + 30 sekund bieg z niską intensywnością)

Przerwa 2' marszu

II seria:

6 x (45'' bieg ze średnią intensywnością + 20 sekund marsz + 25 sekund bieg z niską intensywnością)

Przerwa 2' marszu

III seria:

8 x (30'' bieg ze średnią intensywnością + 15 sekund marsz + 15 sekund bieg z niską intensywnością)

Średnia intensywność – prędkość około 24''/100 (15km/h) lub tętno do 86% tętna max

Niska intensywność – prędkość około 33 - 36''/100 (11 - 10km/h) lub tętno do 76% tętna max

Trucht 5' 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

Zwinność

Ustaw kwadrat 10m jak na rysunku

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka żółta – dostawny

Strzałka fioletowa – tyłem

2 x 3 okrążenia jak na rysunku

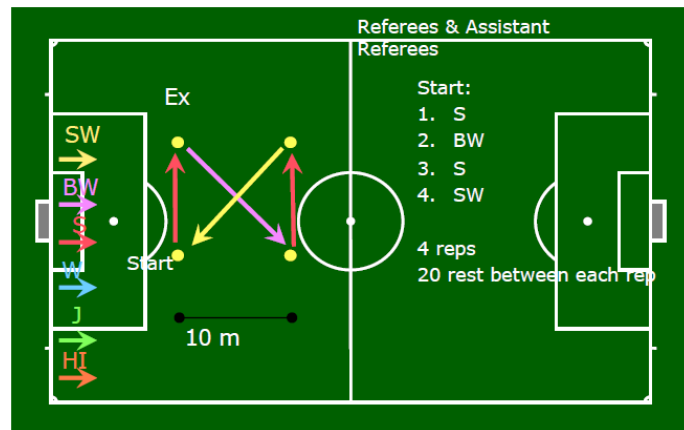
Przerwa pomiędzy 3 minuty

Przerwa 5'

Szybkość:

Sędziowie 4 x 40m sprint – przerwy 1 minuta

Asystenci: 4 x 20m sprint – przerwy 1 minuta



Trucht 5' + Rozciąganie