

TRENING
26 stycznia – 1 lutego 2026

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie

Bardzo spokojny bieg – 40 minut – tak aby przez cały czas oddech był równy (zmniejszamy objętość)

lub

Tętno – do 76% twojego tętna max, lub wysiłek komfortowy

Po powrocie z biegania mobilność:

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

Trening 2 – Siła

Siłownia lub brzuch w domu:

<https://youtu.be/hsWbt06dSlw?si=5vv2RC2INPofHaF2>

Trening 3 - Wysoka intensywność

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

Wysoka intensywność - tak jak w poprzednim tygodniu, ale szybciej !!!

I seria:

6 x 60 sekund biegu ze średnią intensywnością – przerwa 60'' (**trucht**)

II seria:

12 x 30 sekund biegu ze średnią intensywnością – przerwa 30'' (**trucht**)

Przerwy pomiędzy seriami 3 do 4 minut

Jeśli robisz w fitnessie na bieżni:

Średnia intensywność – około 16 - 17km/h

Przerwa – około 9 km/h

Jeśli robisz trening na bieżni która wolno się rozpędza, to zrób 2 x I serię

Prędkość – tak aby była to dla ciebie praca ciężka (niekomfortowa) ale nie ciężka

Wolniej niż test interwałowy, ale szybciej niż spokojne bieganie

Tętno – około 93%

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4 – Odnowa - wolne

Wolne lub basen, sauna itp....

Trening 5 - 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

Sędziowie:

4 x 60

5 x 50

6 x 40

Wszystkie odcinki poprzedź dynamicznym startem na odcinku 3m: nabieg, dostawny L i P, dostawny ze zmianą kierunku....

Wszystkie przerwy pomiędzy odcinkami – powrót w marszu

Przerwy pomiędzy seriami – 4'

Prędkość - z zapasem prędkości.

Asystenci:

6 x 40

6 x 30

6 x CODA (lub jak nie będzie warunków 6 x 30m)

Jeśli masz dostęp do hali, zrób go na odcinkach takich jakie się da zrobić.

Jeśli robisz na zewnątrz, zrób go spokojniej w rytmów (trochę szybciej niż interwa)

Wszystkie przerwy pomiędzy odcinkami – powrót w marszu

Przerwy pomiędzy seriami – 4'

Prędkość - z zapasem prędkości.

Wszystkie odcinki (z wyjątkiem CODA) poprzedź dynamicznym startem na odcinku 3m: nabieg, dostawny L i P, dostawny ze zmianą kierunku....

Trucht 5' Rozciąganie

Trening 6 - 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 20m. przyspieszenie

Wysoka intensywność

Zrób 2 x 6 okrążeń interwału 15/15

Lub jeśli nie masz warunków, powtórz trening nr3

Prędkość – tak aby była to dla ciebie praca ciężka

Tętno – około 93%

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 7 – Odnowa - wolne

Wolne lub basen, sauna itp....