TRENING
27 października – 2 listopada 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/DMHen9AqjpH/?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 ;)

Lub

Prewencja - 2 serie mięśni brzucha:
8 Minute Ab Workout // No Equipment // Sami Clarke

Trening 3 - Szybkośc wydłużona

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

Szybkość wydłużona:

Sędziowie:
I seria – 6 x 100m – prędkość od 17 do 15 sekund (szybciej z każdym powtórzeniem)
II seria – 6 x 80m – prędkość od 13 do 12 sekund
III seria 6 x 60m – prędkość od 9 sekund i szybciej….
Przerwy pomiędzy odcinkami – powrót w spokojnym marszu
Przerwy pomiędzy seriami 4 min

Asystenci:

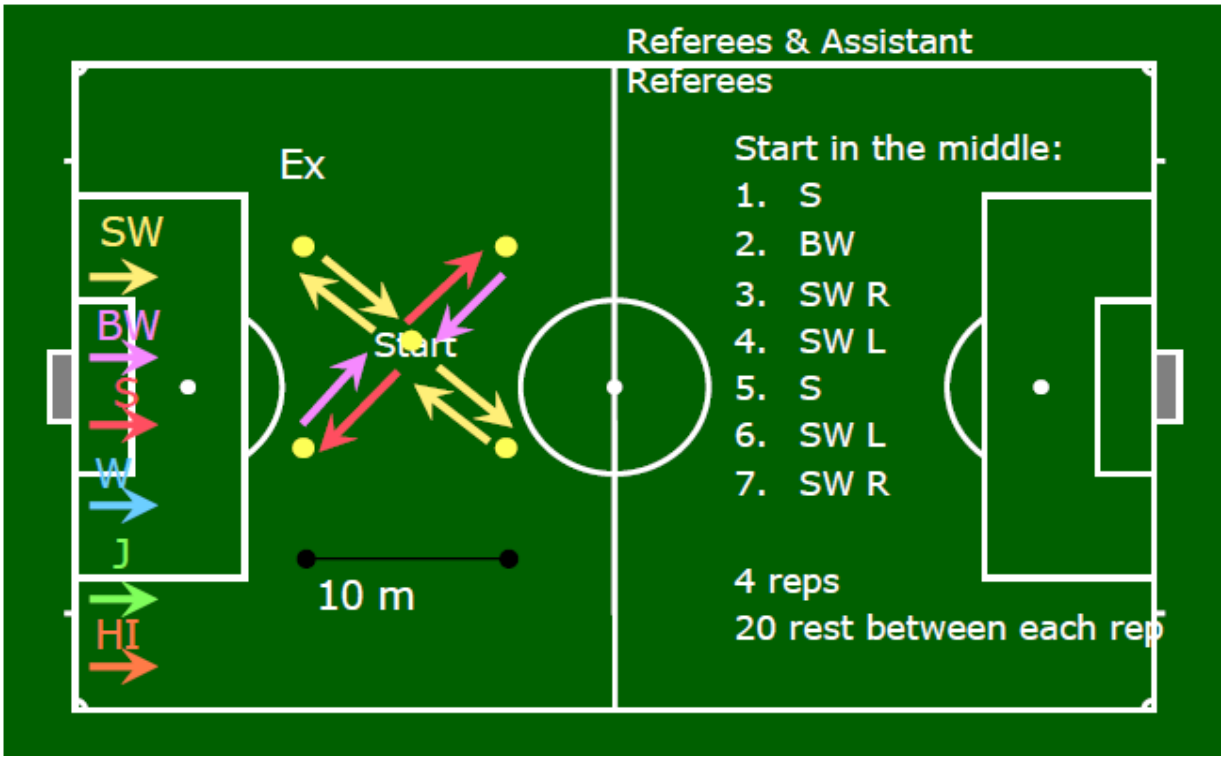
I seria – 6 x 60m – prędkość od 10 do 8 sekund (szybciej z każdym powtórzeniem)
II seria – 6 x 50m – prędkość od 8 do 7 sekund
III seria 6 x 40m – prędkość od 6 sekund i szybciej….
Przerwy pomiędzy odcinkami – powrót w spokojnym marszu
Przerwy pomiędzy seriami 4 min

Rozbieganie 5'

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

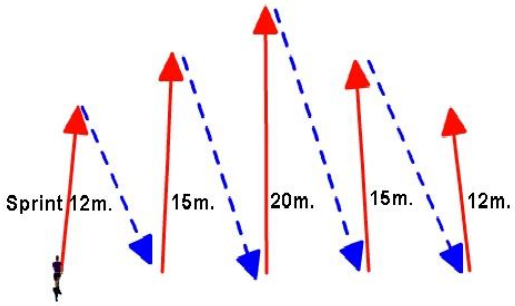
Zwinność:
3 x 1miuta
Zacznij od środka: dostawny + dostawny, przyspieszenie + tyłem itd…
Strzałka :
Żółta – dostawny
Fioletowa – tyłem
Czerwona – przyspieszenie



Szybkość

2 serie: (dla -1)
3 serie: (dla -2)

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.
Przerwa między odcinkami 60 sekund
Przerwa między seriami 4 minuty



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Po seriach:
Sędziowie – 3 x 50m przyspieszenie na 90%
Asystenci – 3 x 30m przyspieszenie na 90%

Luźno i ładnie technicznie. Z zapasem prędkości ale szybko.

Trucht 5’ Rozciąganie
2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki