

TRENING

28 lipiec – 3 sierpień 2025

Trening 1 - Niska intensywność

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Po powrocie z biegania mobilność

<https://www.instagram.com/reel/C4QKAyToj8u/?igsh=MWdpCHRldzBkOXo4cw==>

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 2 – 3 serie:

https://www.youtube.com/watch?v=M1_kqAldOv8

Trening 3 - Średnia intensywność

Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skippy, półskippy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 60m. przyspieszenie

Rozciąganie

Sędziowie:

3 serie.

Jedna seria to 10 minut interwału:

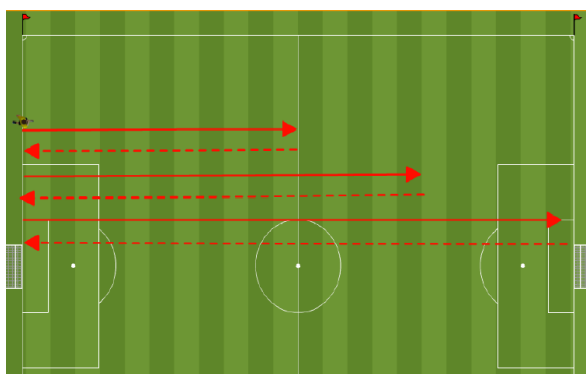
(Asystenci: 3 serie po 8 minut)

50m – 12'' + 50m – 20'' (powrót) - trucht

75m – 18'' + 75m – 30'' (powrót) - trucht

100m – 24'' + 100m 40'' (powrót) - trucht

I znów zaczynasz od 50m..



Tętno – do 86% twojego tętna max

Intensywność – pomiędzy średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4 – Szybkość

Rozgrzewka

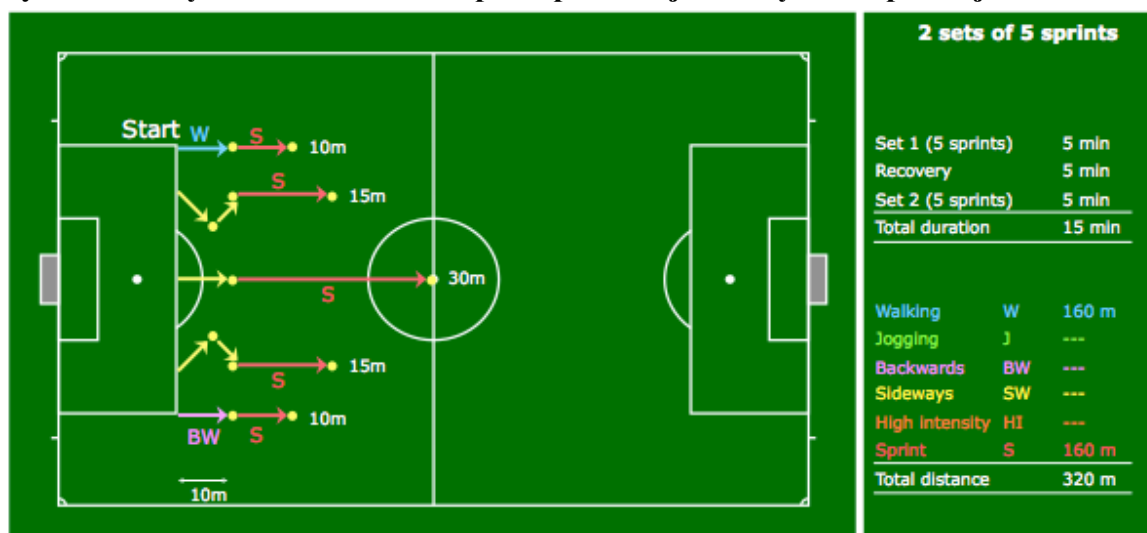
10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

Sędziowie i asystenci – 2 do 3 serie po 5 sprintów jak na rysunku poniżej



Strzałki żółte – dostawny

Strzałka różowa - tyłem

Strzałka różowa - marsz

Trucht 5'; Rozciąganie