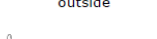


Trening 1 - Niska intensywność

Po powrocie z biegania mobilność

Trening 2 - Sila

Prewencja kontuzji – 3 serie

Sequence 1 (3')					
30 sec Plank knee to elbow  REST 0 sec	30 sec Side bridge L-leg raises  REST 0 sec	30 sec Raised on leg push-ups  REST 0 sec	30 sec Side bridge R-leg raises  REST 0 sec	30 sec Single leg glute bridge + bring leg outside  REST 0 sec	30 sec Reverse plank kicks  REST 0 sec

Trening 3 - Wysoka Intensywność

Rozgrzewka

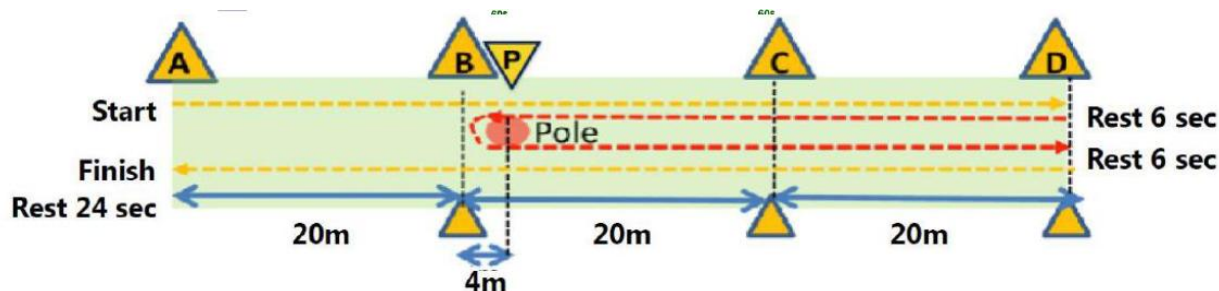
10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

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

3 x 60m. przyspieszenie

Wysoka Intensywność

Sędziowie - SDS dla sędziów (pachołki jak poniżej)



- Wszystkie 3 serie są ze stałą prędkością
- Każda seria to 5 powtórzeń:
 - Bieg 60m. (Single) (A do D)
 - Przerwa 6 sekund
 - Bieg 2 x 36m. (Double) - Z nawrotem w połowie z obiegnięcie pachołka – (D, nawrót wokół P, D)
 - Przerwa 6 sekund
 - Bieg 60m. (Single) (D do A)
- Pomiedzy seriami jest przerwa: 72 sekundy
- Ustaw pachołki tak jak na grafice co 20m. Podczas biegu będziesz słyszał bipy które ułatwią ci utrzymanie odpowiedniej prędkości. Jeśli biegiesz z odpowiednią prędkością bip powinien być usłyszany na wysokości pachołka.

Asystenci - Test ARIET – najdalej jak możesz – biegnij dopóki mieścisz się w bipach



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

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 4 do 6 sprintów ze zmianą prędkości

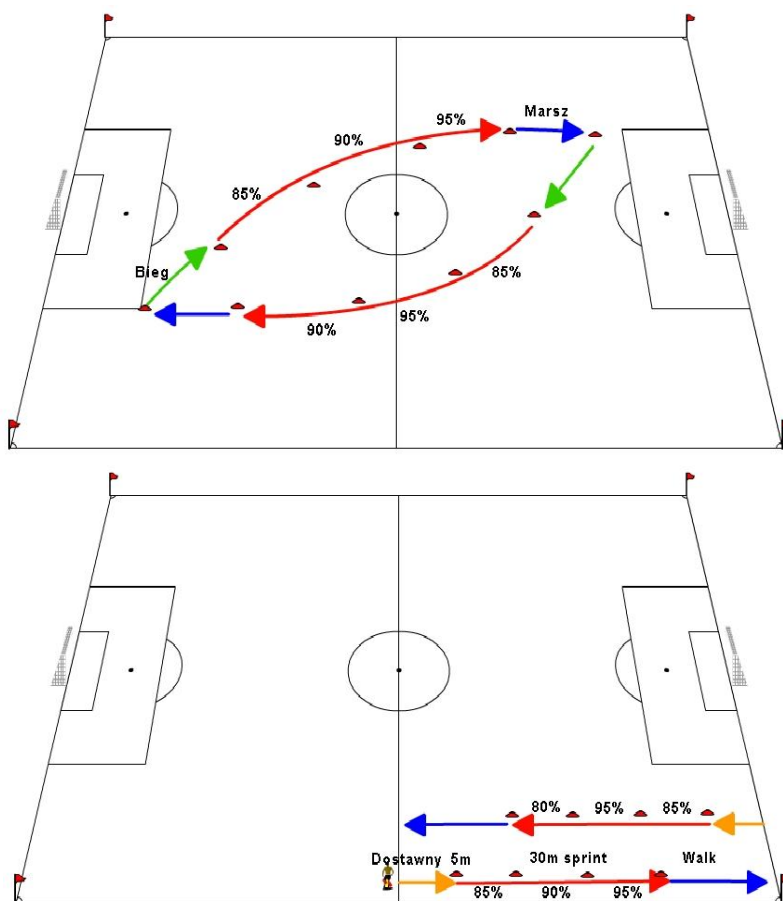
nad czerwoną strzałką jest podany % Twojej maksymalnej szybkości

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 6 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 5' Rozciąganie