

TRENING
3 listopada – 9 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/DMHen9AqipH/?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: (Nowy zestaw)

[12 Min Strong Tight Abs // Tone & Strengthen // No Equipment // Sami Clarke](#)

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 40m. przyspieszenie

Wysoka intensywność

Sędziowie:

3 serie po 6 do 8 minut

Dystans: prosta 50m, bieg z nawrotem w połowie – 2 x 24m

Czasy: czas biegu 10 sekund, czas przerwy 10 sekund

Asystenci:

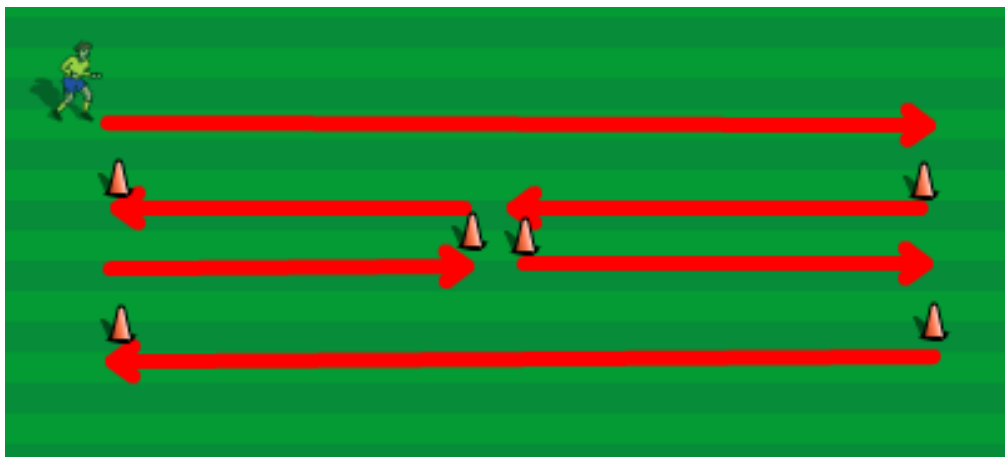
3 serie po 6 minut

Dystans: prosta 48m, bieg z nawrotem w połowie – 2 x 23m

Czasy: czas biegu 10 sekund, czas przerwy 12 sekund

Interwał – bieg po prostej 50m, przerwa 10 sekund, bieg z nawrotem (2 x 24m), przerwa 10 sekund, bieg po prostej (50m) , przerwa 10 sekund, bieg z nawrotem (2 x 24m) itd....

Przerwy między seriami – 5'



Tętno – do 93% twojego tętna maksymalnego. Jeśli będzie za wysokie – skróć dystans biegu
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

Sędziowie:

4 x 60

5 x 40

6 x 20

Wszystkie przerwy pomiędzy odcinkami – powrót w marszu

Przerwy pomiędzy seriami – 4'

Prędkość - z zapasem prędkości.

Wszystkie odcinki poprzedź dynamicznym startem na odcinku 3m: nabieg, dostawny L i P, zyg-zak, skip a itp....

Asystenci:

4 x 40

5 x 30

6 x CODA

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