

TRENING
4 styczeń – 10 styczeń 2021

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

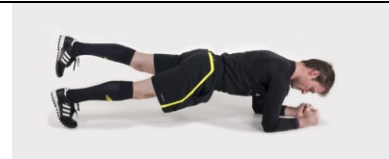



50 do 60 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	I seria – Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. II seria – Co 10 sekund unieś na zmianę nogę. III seria – Co 10 sek. unieś nogę i przeciwną rękę do góry
	I seria - Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 minutę. II seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie III seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie
	Unieś obydwie ręce i nogi i utrzyмай przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża (patrz w podłogę).
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.

2 Trening

Rozgrzewka

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

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

3 x 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

Wysoka intensywność:

Sędziowie

2 serie.

Jedna seria to 24 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy między odcinkami:

w I serii – 18''

II serii – 15''

Asystenci

2 serie.

Jedna seria to 20 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

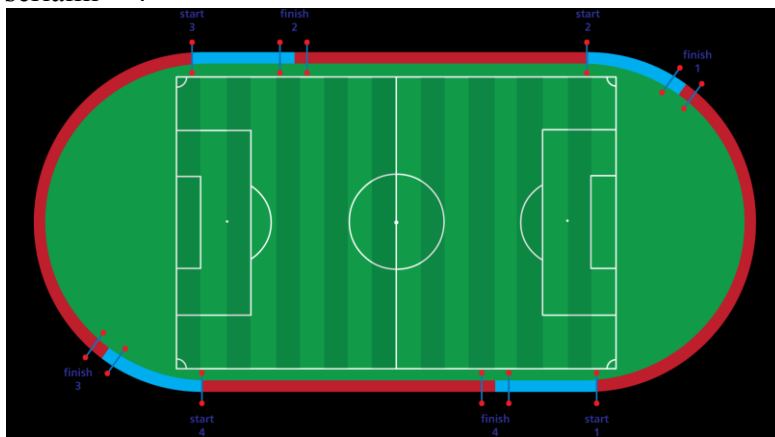
Przerwy między odcinkami:

w I serii – 20''

II serii – 18''

Jeśli możesz zrób trening na boisku. Jeśli będziesz miał siłę, w drugiej serii wydłuż dystans biegu o 2 – 3 metry.

Przerwa między seriami – 4'



Ma to być trening między ciężkim a bardzo ciężkim (ale nie maksymalny wysiłek).

Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening

Tabata, trening obwodowy, siłownia itp....

4 Trening

15' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max. – prędkość 5'15'' – 5'00/km
25' biegu zmiennego – podczas 25' biegu z niską intensywnością (około 5'/km) zrób około 20 przyspieszeń na odcinkach od 50 do 100m. Po przyspieszeniu zwolnij do prędkości 5'/km.
15' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max. – prędkość 5'00'' – 4'45/km
Rozciąganie

5 Trening – wolne/odnowa

6 Trening

Szybkość

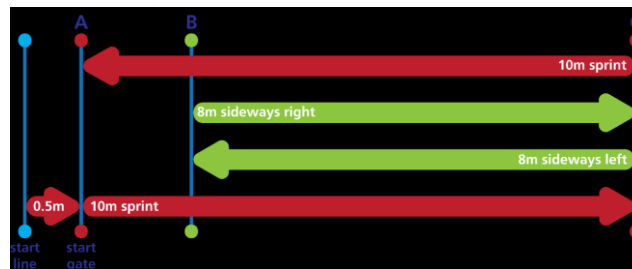
Sędziowie:

6 x 60m – spokojnie i ładnie technicznie: po 9.00
6 x 40m – po 6.00
6 x 40m – od 6.00 do 5.60 – z każdym odcinkiem biegaj coraz szybciej

Asystenci:

I seria: 6 x 20m – przerwy 30'' – z lekkim zapasem prędkości (90%)
II seria: 6 x 30m – przerwy 30'' – po 4,70
III seria: 6 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00 – pierwsze odcinki wolniej i technicznie.
Kolejne co raz szybciej.

Przerwa między seriami – 5'



Przerwa między odcinkami – 1'

Przerwa między seriami – 5'

Trucht 10' + rozciąganie

7 Trening – wolne/odnowa lub siła: tułów/ramiona