

**TRENING**  
**11 styczeń – 17 styczeń 2021**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

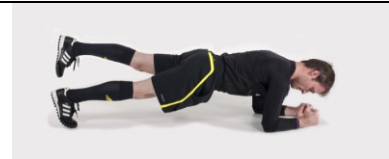



40 do 50 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

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 utrzymaj 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

Test interwałowy – 12 okrążeń

48 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy między odcinkami: 18''

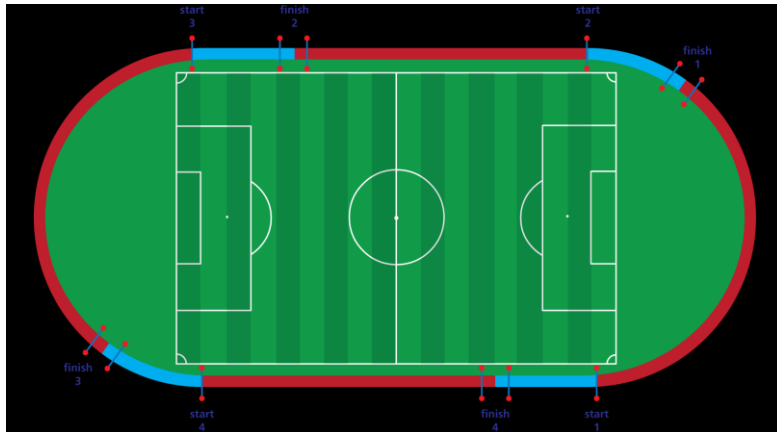
Asystenci

Test interwałowy – 10 okrążeń

40 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy między odcinkami: 20''

*Jeśli będziesz miał siłę, postaraj się biegać szybciej niż wymagają tego bipy (zwłaszcza w drugiej połowie testu)*



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

Trucht 5' Rozciąganie,

## 3 Trening Odpoczynek/odnowa

## 4 Trening

Tabata, trening obwodowy, siłownia itp....

Lub

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max. – prędkość 5'15'' – 5'00/km  
10' biegu zmiennego – podczas 10' biegu z niską intensywnością (około 5'/km) zrób około 10 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 60m.  
Po przyspieszeniu zwolnij do prędkości 5'/km.  
10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max. – prędkość 5'00'' – 4'45/km  
Rozciąganie

## 5 Trening – wolne/odnowa

## 6 Trening

### Szybkość

Sędziowie:

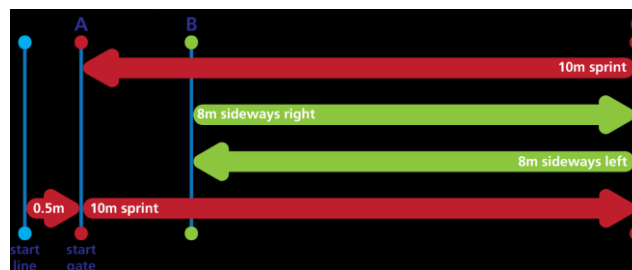
6 x 30m – spokojnie i ładnie technicznie: 4.60  
6 x 40m – po 6.00  
6 x 40m – od 6.00 do 5.60 – z każdym odcinkiem biegaj coraz szybciej

Przerwy między odcinkami – 1'  
Przerwa między seriami – 5'

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'



Trucht 10' + rozciąganie

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