

TRENING

18 styczeń – 24 styczeń 2021

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: spokojnie – po około 5'30

6 x 40 przyspieszenie

Przerwy – powrót w marszu

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

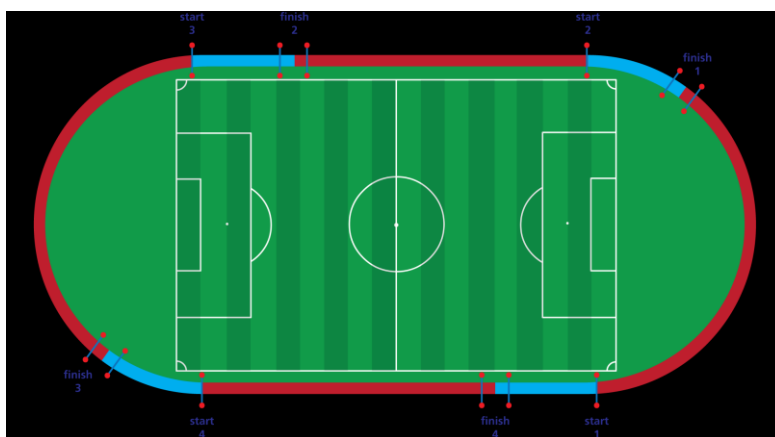
Rozciąganie

Wysoka intensywność:

3 serie:

Jedna seria to 8 x 75m – po 12 – 13'' – przerwy 15''

Przerwa między seriami – 5'



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

Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening

Odpoczynek/odnowa

4 Trening

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

Szybkość / RSA

Sędziowie:

I seria: 6 x 40m – przerwy 60'' – 6,00

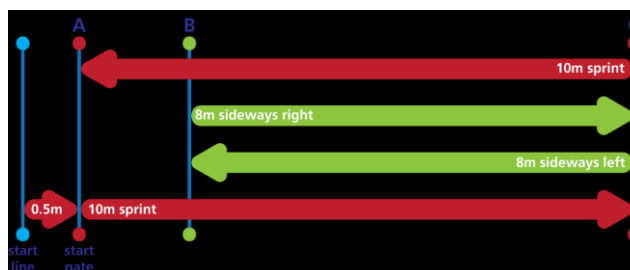
II seria: 6 x 40m – przerwy 60'' – po 5,80

Asystenci:

I seria: 5 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00

II seria: 6 x 30m – przerwy 30'' – po 4,50

Przerwa między seriami: 5'



Jeśli nie masz dobrych warunków, zrób z zapasem prędkości.

Trucht 10' + rozciąganie

piątek i sobota – odpoczynek