

**TRENING**  
**1 Luty – 7 Luty 2021**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

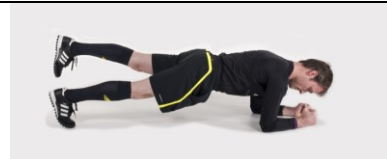



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

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 +3 lub -3

### 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.

### Średnia intensywność:

3 serie

Jedna seria to 8' interwału:

15'' bieg ze średnią intensywnością (około 24''/100m) + 30'' bieg z niską intensywnością (około 30''/100m)

20'' bieg ze średnią intensywnością + 40'' bieg z niską intensywnością

30'' bieg ze średnią intensywnością + 60'' bieg z niską intensywnością

Po przerwie 60'' znów przechodzisz do 15'' biegu ze wysoką intensywnością itd...

Przerwa między seriami 4' marszu/truchtu

Postaraj się utrzymywać tętno w granicach 86% twojego tętna maksymalnego. Ma to być trening między średnim a ciężkim

Trucht 5'

Rozciąganie

## 3 Trening

Tabata, trening obwodowy, siłownia itp....

## 4 Trening

### 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:

3 serie:

**I seria:** 6 x 30m sprint (z zapasem prędkości) – wszystkie sprinty poprzedź skipem A (kolana wysoko) na odcinku 5m

**II seria:** 6 x 20m sprint – prędkość w zależności od nawierzchni – wszystkie sprinty poprzedź nabiegiem na odcinku 5m

Przerwy między seriami 4 minuty.

Trucht 5' + rozciąganie