

TRENING
15 Luty – 21 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.

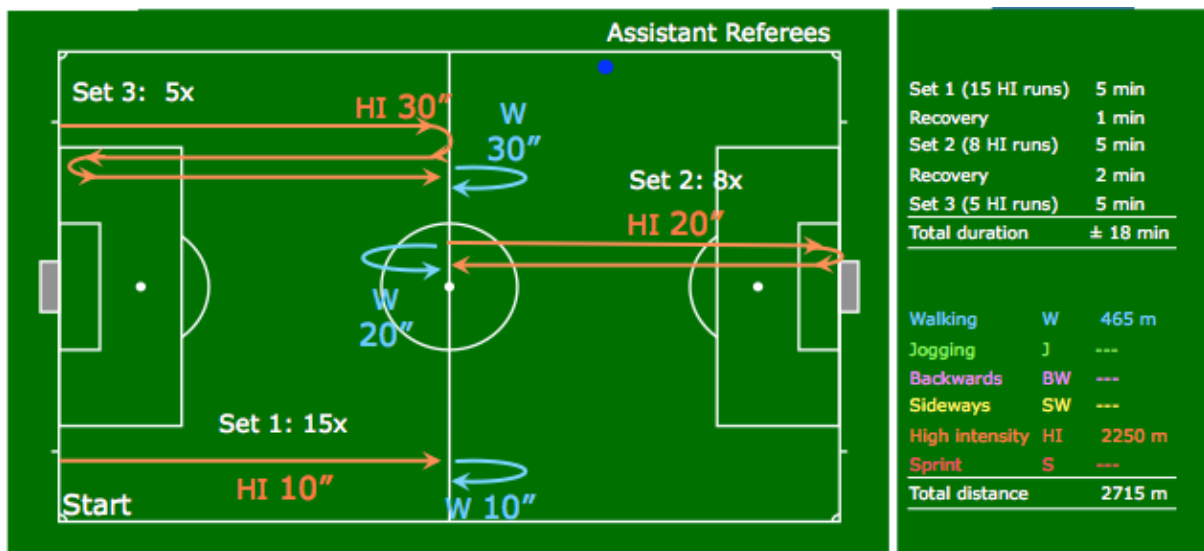
10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

Wysoka Intensywność

Tak jak na rysunku poniżej.

Intensywność reguluj długością odcinka (jak będzie za ciężko, zmniejsz dystans)

Tętno – około 90% tętna max.



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

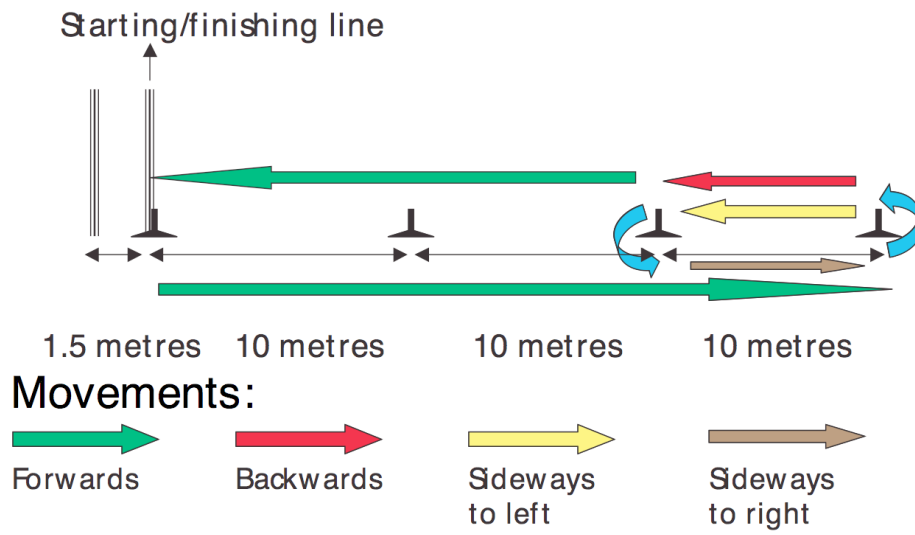
W tym tygodniu stary test jako trening.

2 serie.

Jedna seria to 4 powtórzenia

Przerwy pomiędzy powtórzeniami – 1'

Przerwy pomiędzy seriami – 5'



Trucht 5' + Rozciąganie