

TRENING
21 grudzień – 27 grudzień 2020

1 Trening +1

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

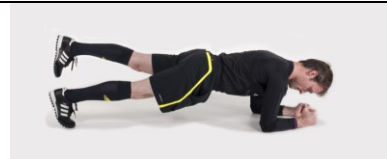



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

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

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

	<p>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</p>
	<p>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</p>
	<p>Unieś obydwie ręce i nogi i utrzyмай przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża (patrz w podłogę).</p>
	<p>Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.</p>

2 Trening +3 lub -3

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

Średnia intensywność:

3 serie:

Jedna seria to 6 przyspieszeń (rytmów) na 60m

I seria – po 10''

II seria – po 9,50''

III seria – zacznij od 9,50 i z każdym kolejnym przyspieszeniem staraj się biec szybciej

Przerwy pomiędzy odcinkami – powrót w spokojnym marszu.

Przerwy między seriami – 4' truchtu

Trucht 5' Rozciąganie

3 Trening (-3 lub -2)

Marszobieg – 45' do 60' – wyjdź na spokojne truchtanie lub trucht połączony z marszem

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

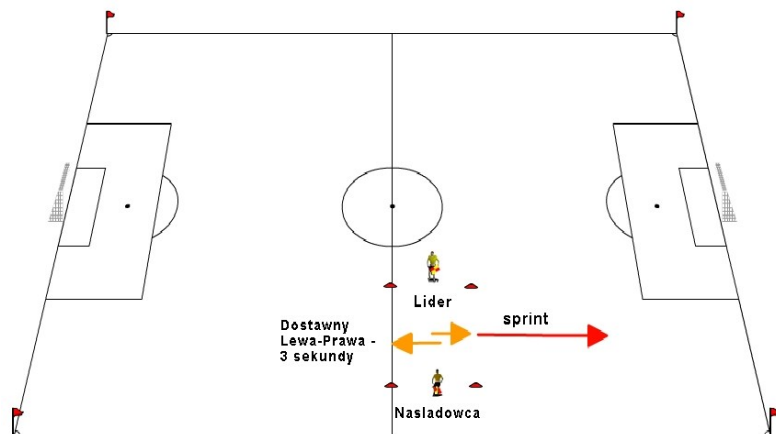
Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej:

Asystenci - 10, 20, 30, 20, 10m.

Przerwy – 1' powrót spokojnym marszem

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladowuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej sprint.



Trucht 5'
Rozciąganie