

**TRENING**  
**25 styczeń – 31 styczeń 2021**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**





50 do 60 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 utrzyмай 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:

2 serie

Jedna seria to 8' interwału:

30'' bieg ze średnią intensywnością (około 20''/100m) + 30'' bieg z niską intensywnością (około 30''/100m)

45'' bieg ze średnią intensywnością + 45'' bieg z niską intensywnością

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

Po przerwie 60'' znów przechodzisz do 30'' biegu ze średnią intensywnością itd...

**Tak samo jak w poprzednim tygodniu, ale znacznie szybciej!!!**

Przerwa między seriami 4' marszu/truchtu

Postaraj się utrzymywać tętno w granicach 93% twojego tętna maksymalnego.

Ma to być trening między średnim a ciężkim

Trucht 10' Rozciąganie,

## 3 Trening

Tabata, trening obwodowy, siłownia itp....

Lub tak jak trening nr 1

## 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 80m. przyspieszenie

Rozciąganie

### RSA:

Sędziowie:

I seria – 8 x 60m przyspieszenie (około 10'') – przerwy 30''

II seria – 8 x 50m – po około 8,5'' – przerwy 30''

III seria – 8 x 40m – po około 7'' – przerwy 30''

Asystenci:

I seria – 8 x 40m przyspieszenie (około 10'') – przerwy 30''

II seria – 8 x 30m – po około 8,5'' – przerwy 30''

III seria – 6 x CODA – przerwy 30''

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 10'

Rozciąganie