

**TRENING**  
**28 grudzień – 3 styczeń 2021**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

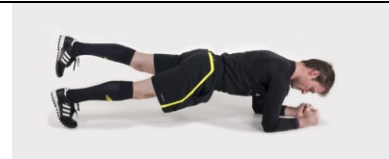



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

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 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 +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:

Ustaw pacholki jak do ARIET + dodatkowe „metry”

Ustaw stoper na interwał 10”.

Jak nie masz takiego stopera to pobierz bezpłatną aplikację na telefon np.: HIIT interval training timer

I seria: 5' interwału:

10” praca/10” odpoczynek – odcinki: 2 x 21m bieg/ 2 x 12,5

Przerwa 4'

II seria: 4' – 5' interwału:

10” praca/10” odpoczynek – odcinki: 2 x 21,5m bieg/ 2 x 13 dostawny

Przerwa 4'

III seria: 4' – 5' interwału:

10” praca/10” odpoczynek – odcinki: 2 x 22m bieg/ 2 x 13,5 dostawny

Trucht 5'

Rozciąganie

## 3 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.

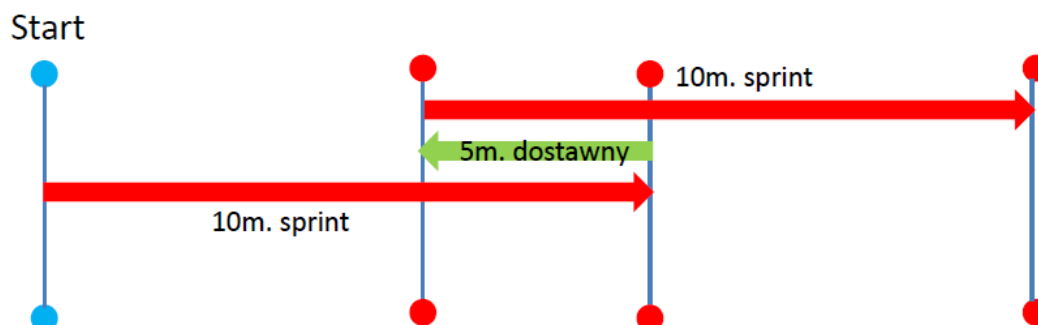
3 x 20m przyspieszenie

### Szybkość:

3 serie:

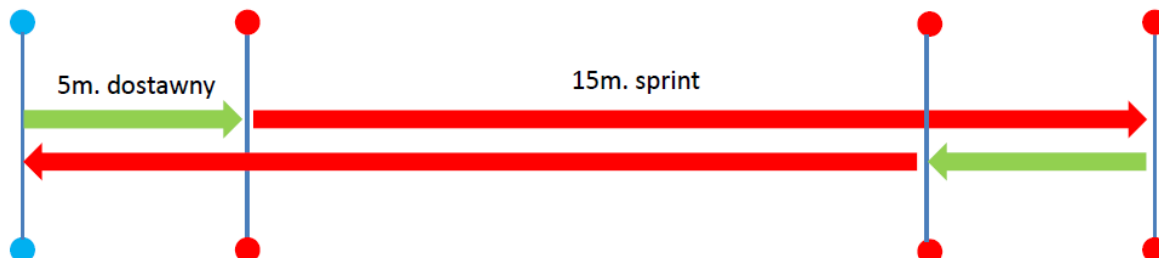
**I seria:** 3 x 30m sprint (z zapasem prędkości)

**II seria:** 3 x 20m sprint (10m. sprint + 5m. dostawny + 10m. sprint) , przerwy 60 sekund



**II seria:** 3 x 30m (5m. dostawny + 15m sprint + nawrót + 5m. dostawny + 15m sprint) – przerwy 60''

Start



Przerwy między seriami 4 minuty.

Trucht 5' + rozciąganie