

TRENING
8 Luty – 14 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

Jeśli będziesz miał warunki do biegania zrób to co w planie, jeśli nie – zrób trening obwodowy lub tabatę

8' interwału – 1' prędkość 4'30/km + 1' prędkość 5'/km

Przerwa 4'

8' interwału – 45'' prędkość 4'30/km + 45'' prędkość 5'/km

Przerwa 4'

8' interwału – 30'' prędkość 4'30/km + 30'' prędkość 5'/km

Trucht 10' 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

6 x:

20m progresywny (z narastającą prędkością) skip A (kolan wysoko) + przyspieszenie 10m – przerwy powrót w marszu

6 x:

20m progresywny (z narastającą prędkością) skip C (pięty do pośladków) + przyspieszenie 10m – przerwy powrót w marszu

Trucht 5' + Rozciąganie