

**TRENING**  
**16 listopad – 22 listopad 2020**

**1 Trening +1**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

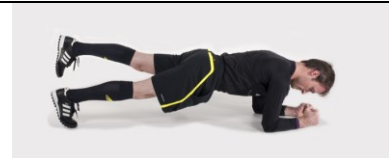



30 do minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

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

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

	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
	Marsz w wypadzie w przód na odcinku 10m.
	Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona.
	Wykonaj 15 – 20 powtórzeń

## **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 100m. przyspieszenie

Rozciąganie

### **Średnia Intensywność**

I seria: 8 x 1' biegu ze średnią intensywnością / 1' biegu z niską intensywnością

Przerwa 4'

II seria: 4 x 2' biegu ze średnią intensywnością / 1' biegu z niską intensywnością

Przerwa 4'

10 x 60m przyspieszenie – rytmicznie, ładnie technicznie. Szybko ale nie jest to sprint.

Przerwy – powrót spokojnym marszem.

Prędkość:

średnia intensywność – około 24''/100m

niska intensywność – około 30''/100m

Tętno – do 86% twojego tętna maksymalnego

Trucht 5'

Rozciąganie,

## **3 Trening (-3 lub -2)**

Siłownia i Odnowa / Tabata lub trening obwodowy z Facebooka

lub

### **20' biegu z niską intensywnością + rytmy**

20' biegu z niską intensywnością. Zaczynaj wolniej a skończ szybciej

2 serie:

Jedna seria to 6 przyspieszeń na odcinku 60m (asystenci 40m)

Przerwy – powrót w marszu

Każdy odcinek staraj się przebiec coraz szybciej.

Przerwa między seriami 4'

5' biegu z niską intensywnością

+ rozciąganie, rolowanie

## 4 Trening (-1 lub -2)

### 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 na dogrzanie

### Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 6 sprintów: 10, 20, 30, 30, 20, 10m. (asystencji bez zmiany kierunku)

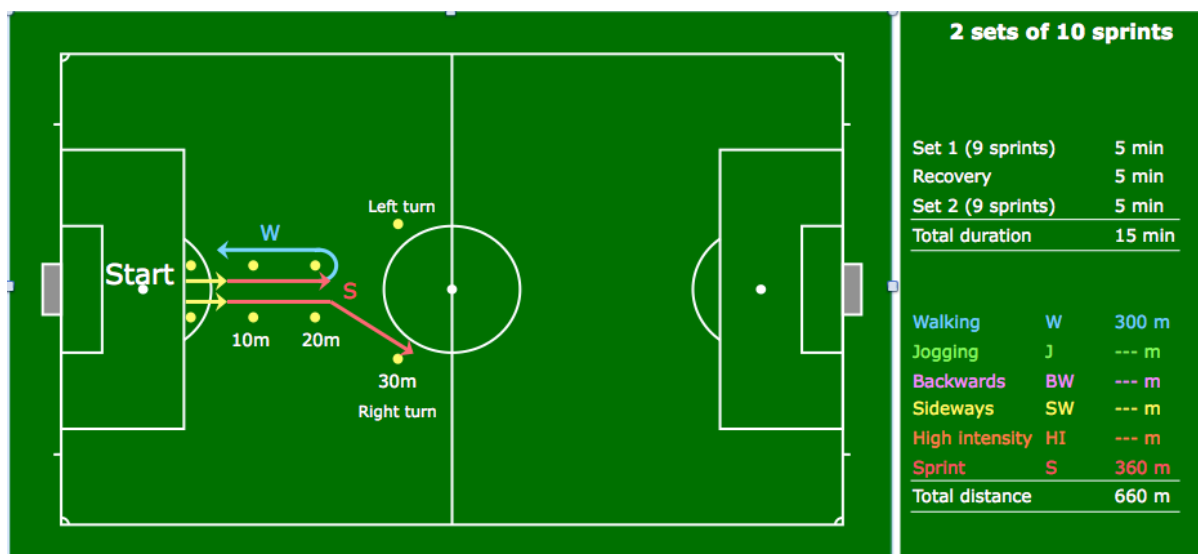
Przerwy – powrót w spokojnym marszu

Wszystkie odcinki poprzedź dynamicznym startem

Czerwona strzałka – sprint

Żółta – dostawny, skip, dostawny, tyłem itp...

Przerwa między seriami 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie