

TRENING

6 Wrzesień – 12 Wrzesień 2021

Trening 1 - Niska intensywność

30 minut biegu zmiennego z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.
Podczas biegu, w drugiej połowie, wykonaj 6 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 60m

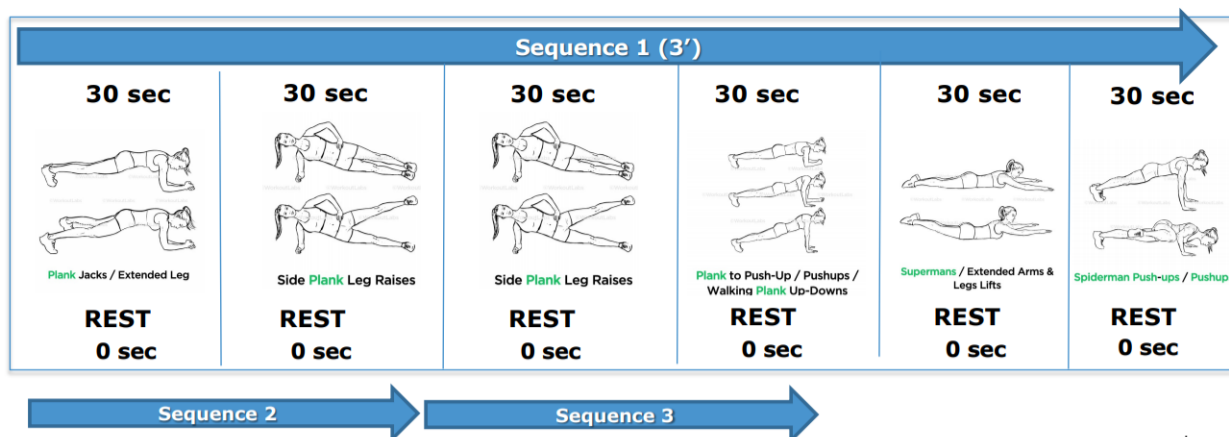
Rolowanie, rozciąganie

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serii.

Zwiększamy czas trwania ćwiczenia do 30 sekund

Przerwa między seriami – 2 – 4 minuty

Bez przerw pomiędzy ćwiczeniami



Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – Średnia intensywność

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:

Sędziowie

2 serie.

Jedna seria to 15 x 100m (50m nawrót + 50m.) biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy w marszu 40m. (2 x 20m).

Prędkość: 100m – 20sekund

Przerwy: marsz 40m – sędziowie 20 sekund / asystenci 22 sekundy

Przerwa między seriami – 4'



Ma to być trening między ciężkim a bardzo ciężkim.

Trucht 5' Rozciąganie,

Trening 4 - Odnowa

Basen, masaż itp..

Trening 5 – Zwinność + Szybkość

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:

Jak poprzednim tygodniu, ale na dłuższych odcinkach

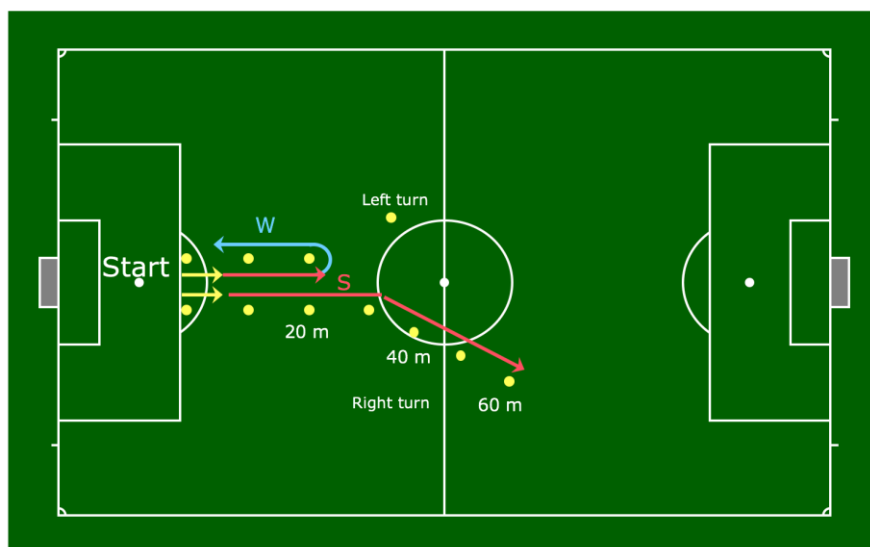
2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Sędziowie odcinki: 20, 30, 40, 50, 60m.

Asystenci: 10, 20, 30, 40, 50m. po prostej

Wszystkie sprinty poprzedź nabiegiem na odcinku 5m.



Trucht 5'; Rozciąganie