

TRENING
14 marzec – 20 marzec 2022

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

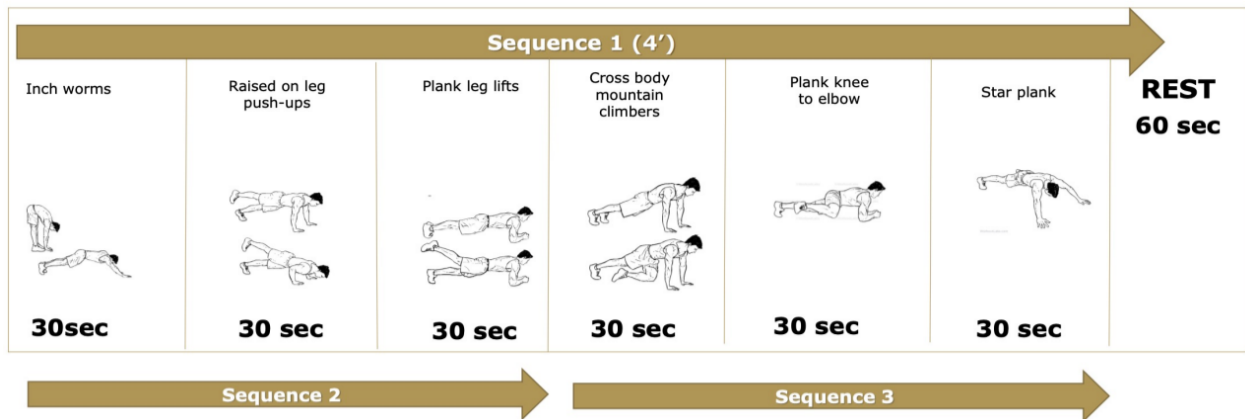
Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Pomiędzy zrób krótką przerwę na rozciąganie

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

Prewencja - 2 do 3 serii jak na rysunku powyżej – tam gdzie ćwiczenie jest asymetryczne ćwicz obie strony. Jeśli możesz bez przerw pomiędzy ćwiczeniami. Jeśli będzie ciężko zrób około 15 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami



Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia – trening obwodowy lub tabata

Trening 3 – Wysoka intensywność / wytrzymałość szybkościowa

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 60m. przyspieszenie

Rozciąganie

Wysoka Intensywność / wytrzymałość szybkościowa

Trening z panów UEFA – połączenie szybkości i wytrzymałości – dość ciężkie zestawienie. Jeśli tętno będzie za wysokie lub zmęczenie za duże postaraj się odpocząć tam gdzie jest jogging (zielona) albo marsz (niebieska), ale sprinty biegaj szybko.

Sędziowie

2 serie po 4 okrążenia

Asystenci

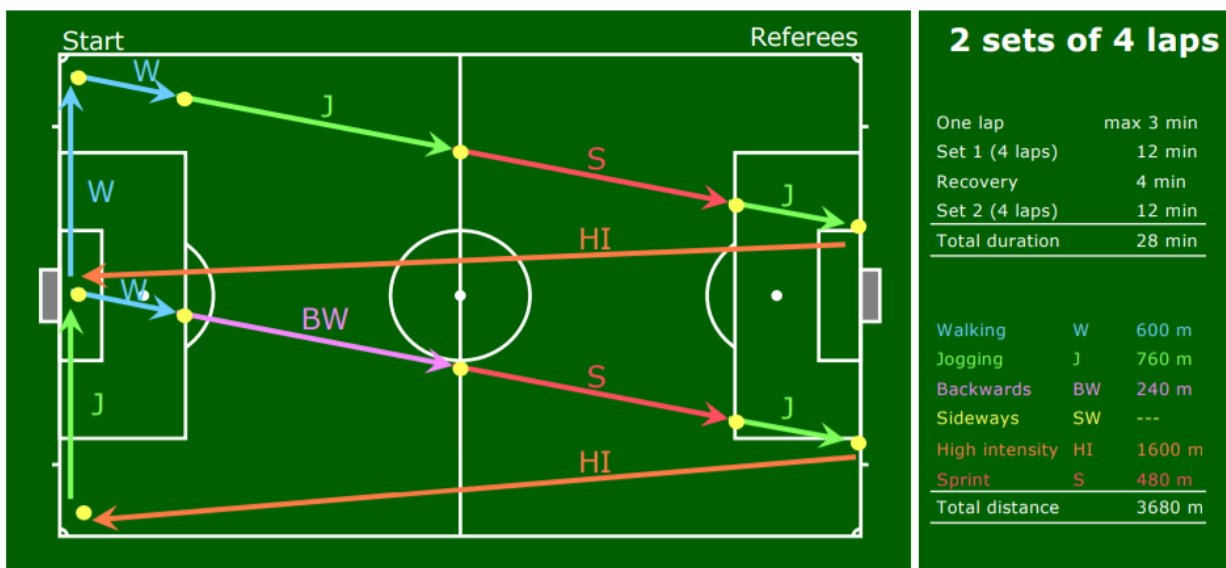
2 serie po 3 okrążenia

Czerwona strzałka – sprint

Pomarańczowa strzałka – prędkość tak jak podczas testu interwałowego

Tętno – do 93% twojego tętna maksymalnego

Przerwa pomiędzy seriami – 6 minut



Trening 4 – 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

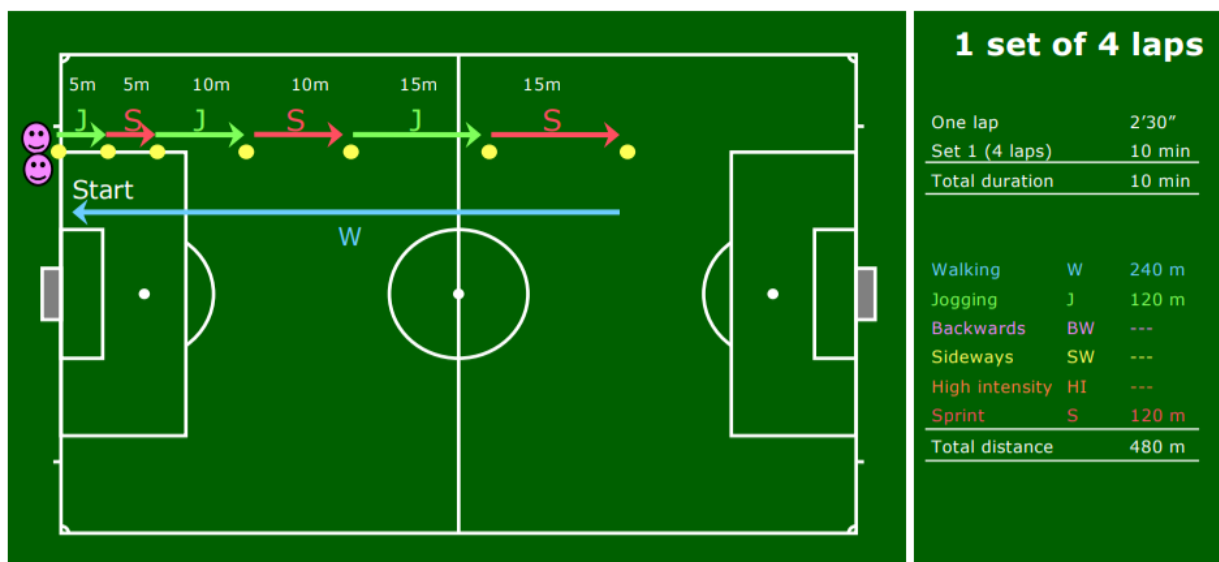
2 serie:

Pierwsza seria – odcinki tak ja na rysunku – 3x (okrężenia)

Druga seria – do każdego odcinka dodaj 5m. – 3x (okrężenia)

Pomiędzy sprintami może być trucht lub dostawny (lub na zmianę)

Przerwa między seriami 5 minut.



Trucht 5' + Rozciąganie