

**TRENING**  
**21 luty – 27 luty 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.

	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 do 4 serii jak na rysunku powyżej – tam gdzie ćwiczenie jest asymetryczne ćwicz obie strony.

Pomiędzy seriami – 60 sekund

**Trening 2 – RSA**

**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

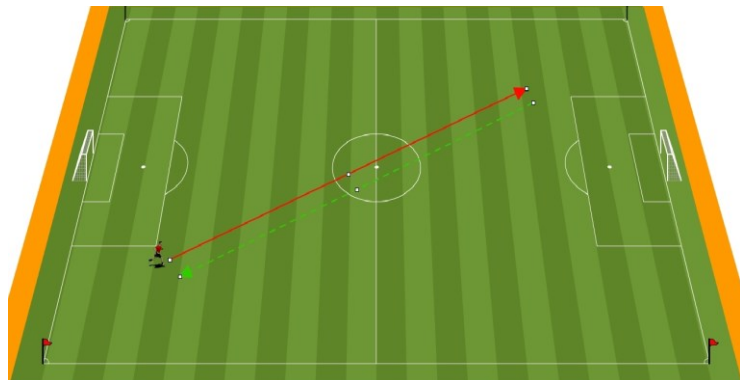
## RSA

### RSA: Sędziowie

I seria:

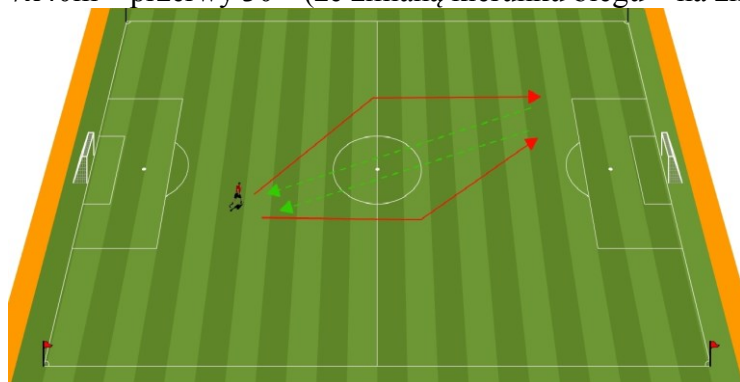
6x60m – przerwy 45'' ( po prostej)

Przerwa 4'



II seria:

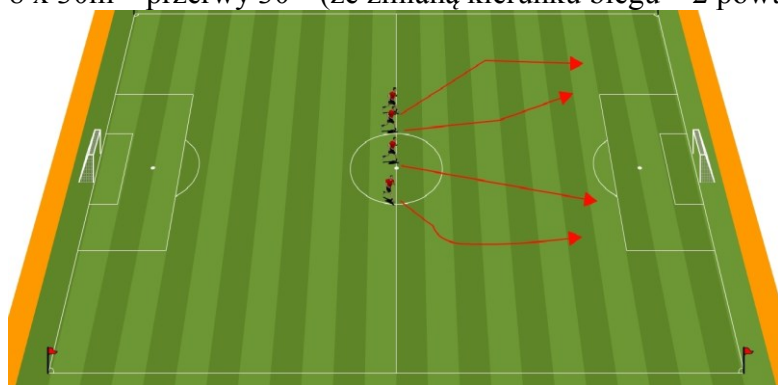
7x40m – przerwy 30'' (ze zmianą kierunku biegu – na zmianę)



Przerwa 4'

III seria:

8 x 30m – przerwy 30'' (ze zmianą kierunku biegu – 2 powtórzenia każdej wersji)



### Asystenci:

I seria:

4x (5m nabieg + 30m sprint)

4x (5m dostawny + 20m sprint)

Wszystkie przerwy 30''

Przerwa 4'

II seria:

6x(3x15m) ze zmianą tempa (tak jak na rysunku) – zielona strzałka bieg, pomarańczowa – dostawny, czerwona – sprint

3 powtórzenia bez flagi + 3 z flagą

Przerwy 30''

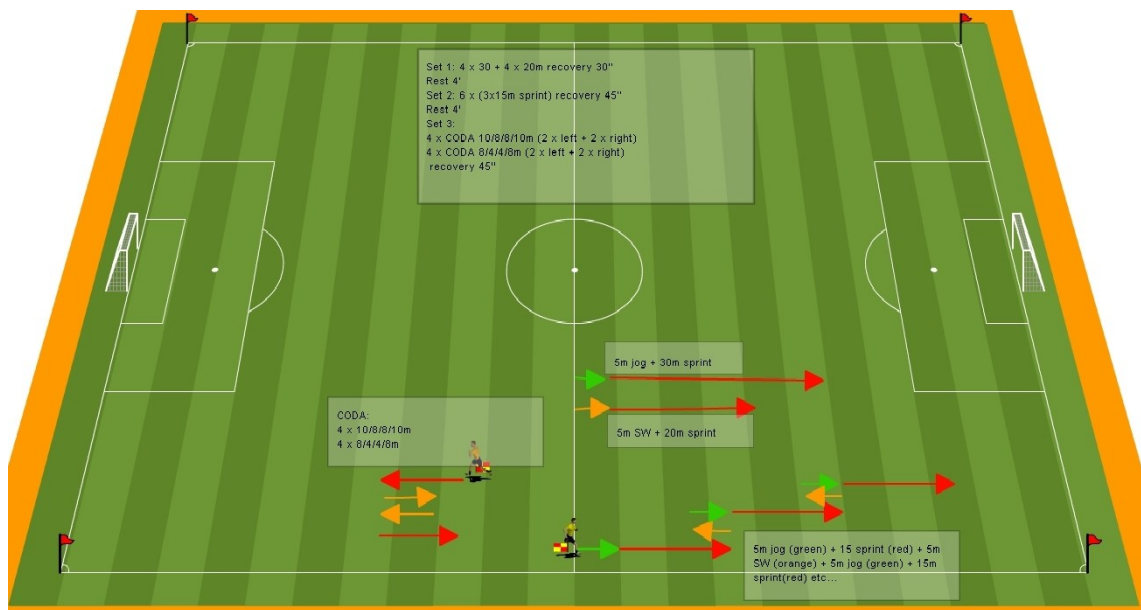
Przerwa 4'

III seria:

4x CODA – z flagą (za każdym powtórzeniem razem zmień stronę)

4x CODA na krótszym dystansie: sprint 8m/dostawny 4m/dostawny 4m/sprint 8m

Przerwy 30''



### Trening 3 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia – trening obwodowy lub tabata  
lub

rozbieganie 30 minut + prewencja kontuzji z treningu nr 1 + rolowanie

### 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 na dogrzanie

### Szybkość

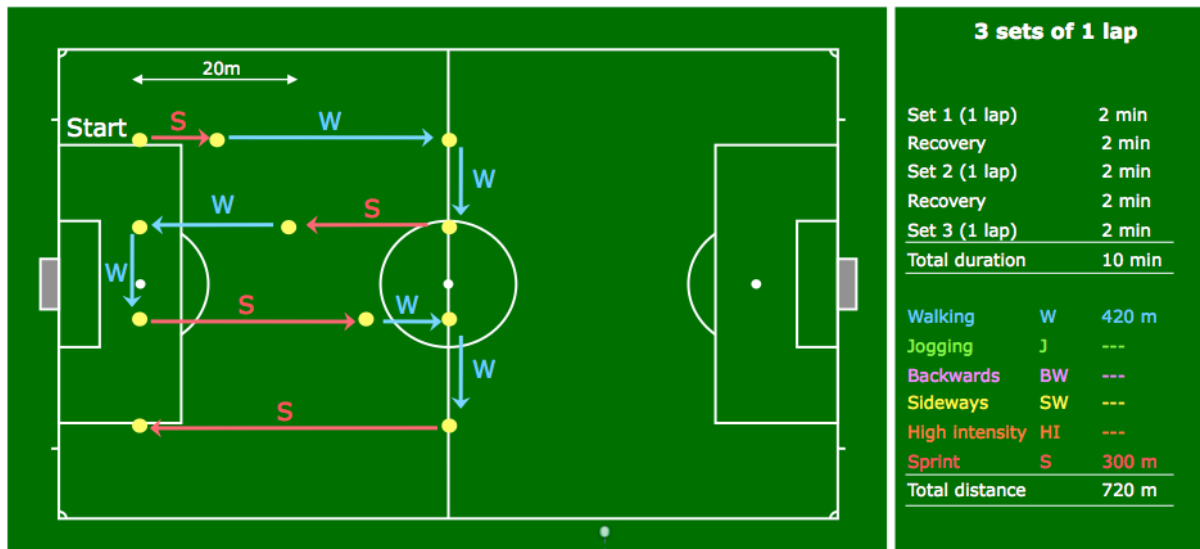
3 serie:

Jedna seria to 4 sprinty jak na rysunku poniżej:

10, 20, 30 i 40m,

Przerwy w marszu

Przerwy między seriami 4' truchtu



Trucht 5' + Rozciąganie