

TRENING

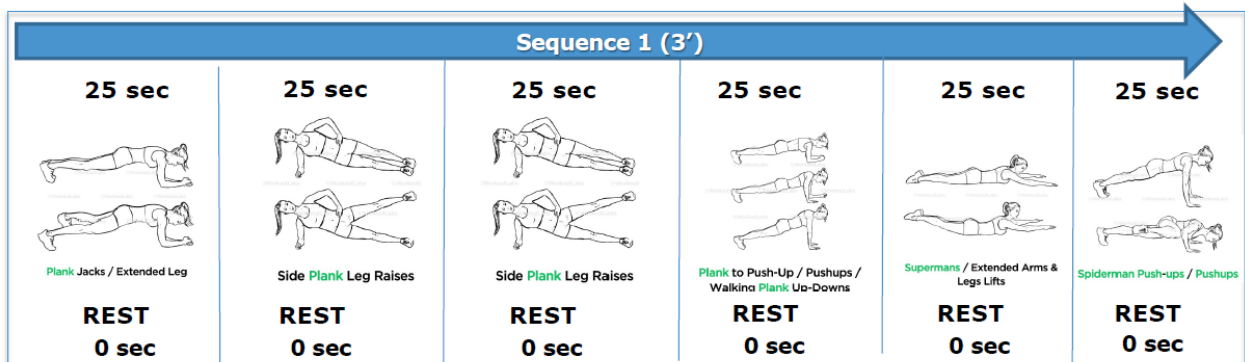
23 Sierpień – 29 Sierpień 2021

Trening 1 - Niska intensywność

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

Rolowanie, rozciąganie

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serii. Bez przerw pomiędzy ćwiczeniami



Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Trening 3 – Wysoka 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

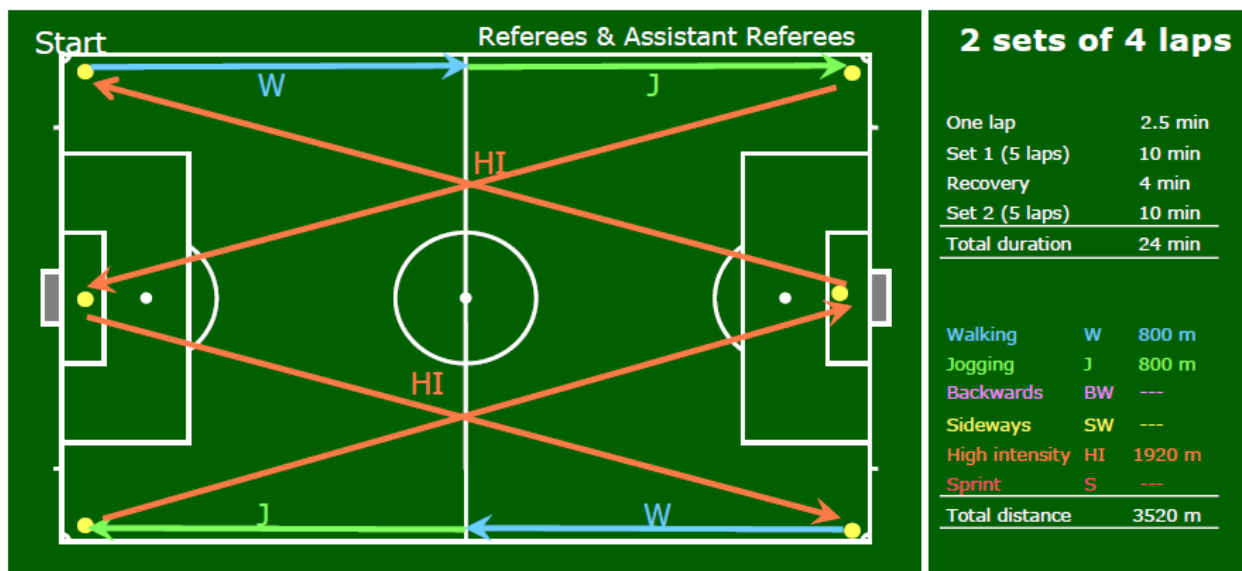
Wysoka intensywność

2 serie.

Jedna seria to 10 do 12 minut interwału jak na rysunku poniżej.

Prędkość – około 20''/100m lub tętno do 90% twojego tętna maksymalnego.

Przerwa pomiędzy seriami – 4'



Trucht 5' Rozciąganie,

Trening 4 - Odnowa

Basen, masaż itp..

Trening 5 – Zwinność + Szybkość

Rozgrzewka

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

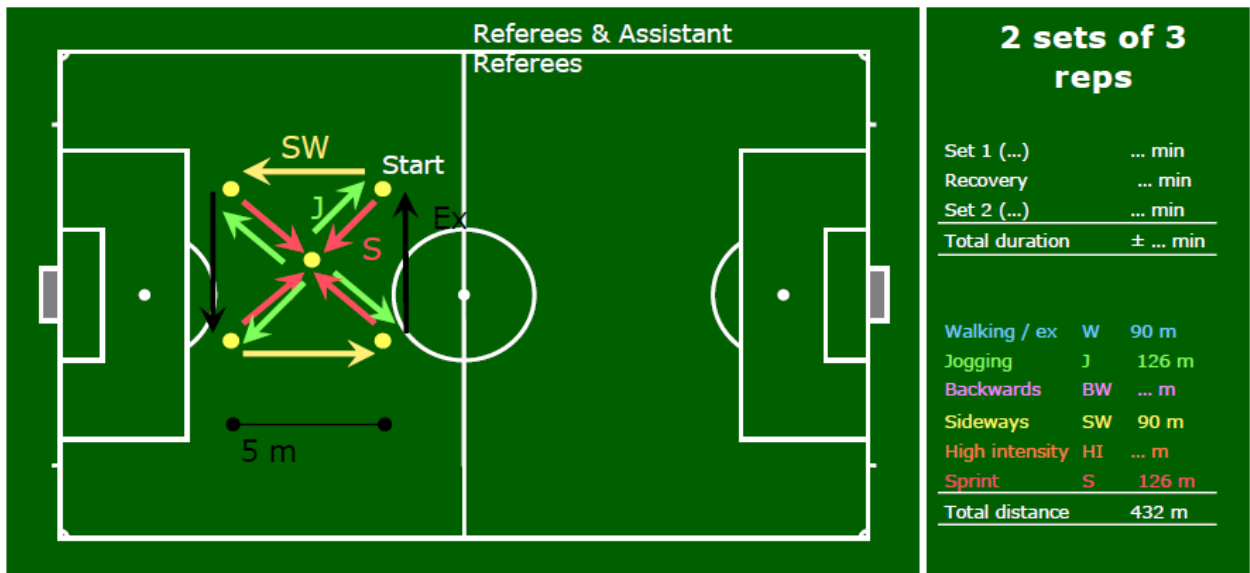
10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

Zwinność

2 serie po 2 minuty ćwiczenia jak na rysunku.

Po przekątnej – sprint (do połowy) + bieg / Dostawny / sprint + bieg / ćwiczenie (skipy itp..) itd..



Szybkość

2 serie.

I seria – 10, 20, 30, 40, 50m sprint

II seria – 50, 40, 30, 20, 10m sprint.

Przerwy między powtórzeniami – powrót spokojnym marszem

Przerwy między seriami – 5'

Trucht 5', Rozciąganie