

TRENING
28 marzec – 03 kwiecień 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 poniżej

	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).
	20 – 30 pompek. I seria: Klasyczna pompka. II seria: Łokcie blisko tułowia. III seria: Dłonie ustawione po przekątnej (jedna ręka poniżej a druga poniżej ramienia).

Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – Szybkość wydłużona (2 dni przed lub 2 dni po Spale) lub siłownia

Rozgrzewka

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

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

Szybkość wydłużona

Sędziowie:

8 x 40m
7 x 60m
6 x 80m.

Asystenci:
8 x 30m
7 x 40m
6 x 50m.

Wszystkie przerwy pomiędzy przyspieszeniami – powrót spokojnym marszem

Przerwy między seriami – 5'

Prędkość – postaraj się biegać rytmicznie, blisko sprintu ale z zapasem prędkości. Ładnie technicznie.

Stretching i rolowanie

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....

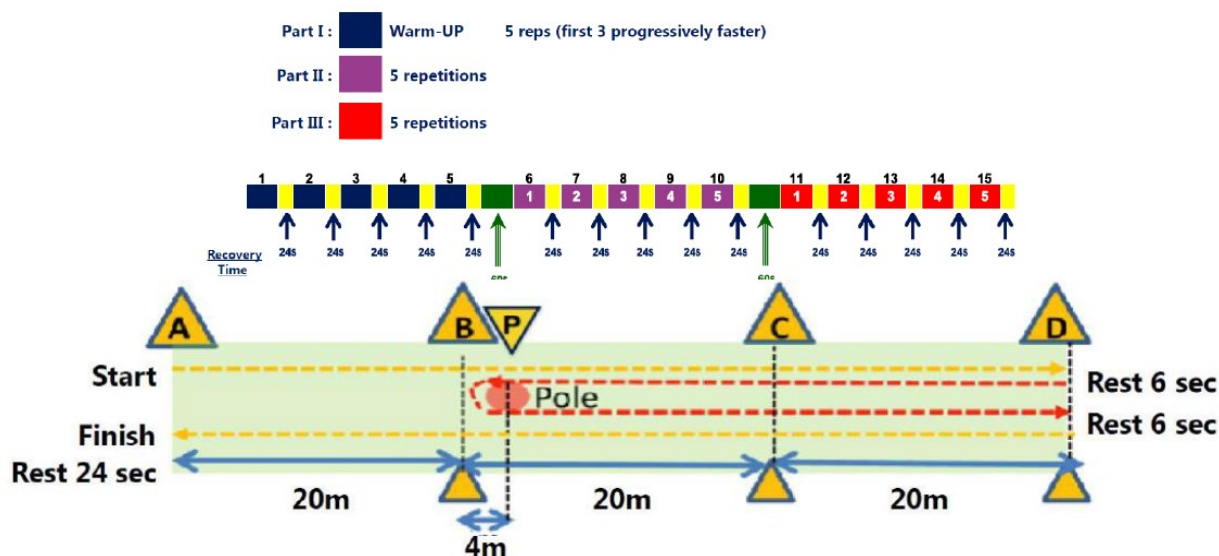
3 x 60m. przyspieszenie

Rozciąganie

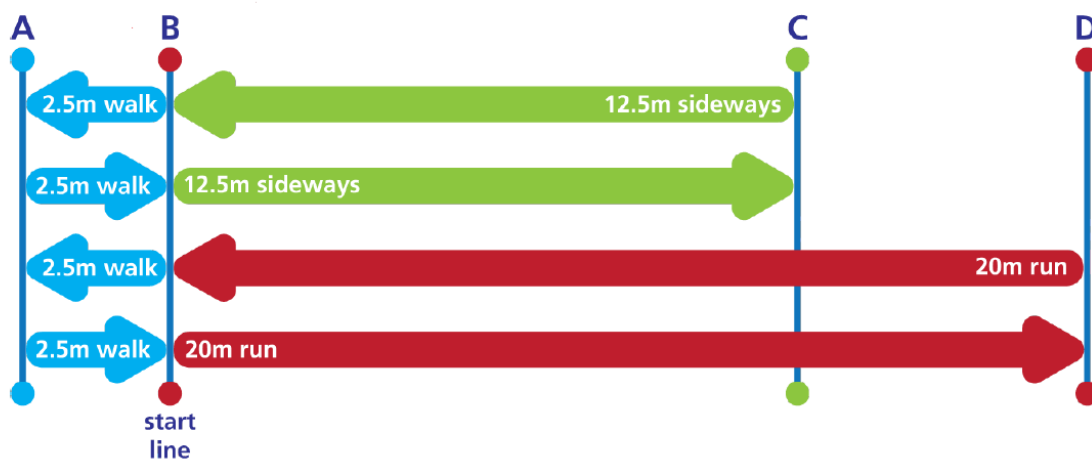
Wysoka Intensywność

Sędziowie

Trening SDS – sprawdzian w Spale



Asystenci – ARIET – Sprawdzian w Spale



Reference times for men assistant referees

1. International and category 1: level 16.0-3 / 1,470 metres
2. Category 2: level 15.5-3 / 1,275 metres
3. Lower categories: level 14.5-3 / 1,080 metres

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

Szybkość:

Dla grupy -1

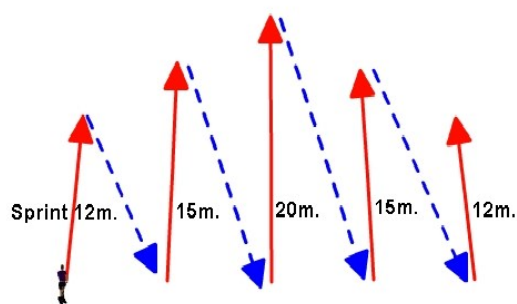
2 serie – przerwy pomiędzy sprintami 45''

Przerwa między seriami 5'

Dla grupy -2

3 serie – przerwy pomiędzy sprintami 30''

Przerwa między seriami 4'



Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.- powrót dostawnym.

Sędziowie – na zmianę - powrót dostawnym i tyłem.

Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Przerwa 4'

Sędziowie: 6 x 50m – z zapasem prędkości

Asystenci: 6 x 30m – z zapasem prędkości

Trucht 5'; Rozciąganie