

## **TRENING**

**31 października – 6 listopada 2022**

### **Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji**

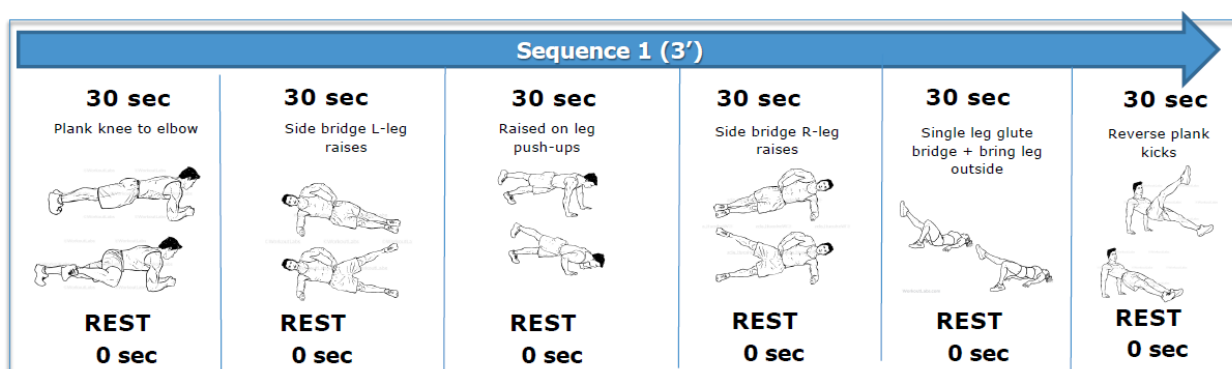
**Niska intensywność** 30 minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 5'15''/km.

**Prewencja kontuzji – 3 serie**



2 do 3 serii jak na rysunku powyżej,

### **Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata**

Siłownia – trening obwodowy lub 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 60m. przyspieszenie

Rozciąganie

#### **Średnia intensywność:**

I seria: 6' interwału: 10'' marsz, 10'' bieg (6'/km), 20'' bieg (4'00''/km – 24''/100m)

II seria: 6' interwału: 15'' marsz, 15'' bieg (6'/km), 30'' bieg (4'10''/km – 25''/100m)

III seria: 6' interwału: 20'' marsz, 20'' bieg (6'/km), 40'' bieg (4'20''/km – 26''/100m)

Intensywność - do 86%% twojego tętna maksymalnego

Praca od średniej do ciężkiej, ale nie bardzo ciężka

Przerwa między seriami – 3 do 4’

Trucht 5’Rozciąganie

## Trening 4 – Szybkość

### Rozgrzewka

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

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

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

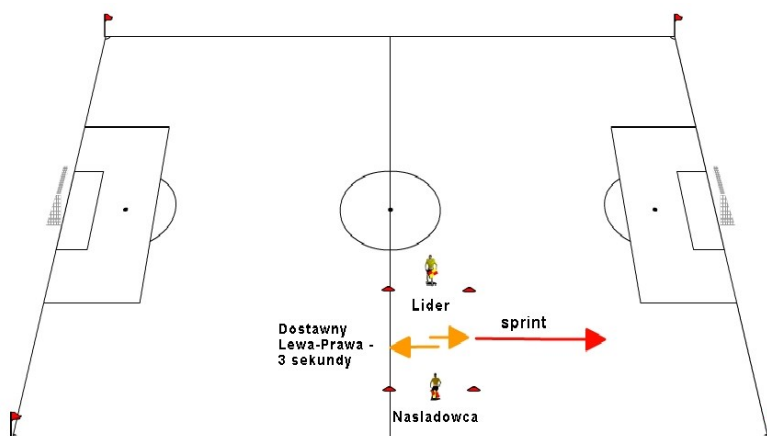
### Szybkość:

2 do 3 serii:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej. Odcinki: 10, 20 , 30, 20, 10m.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej sprint.



Trucht 5’; Rozciąganie