

TRENING

24 lipiec – 30 lipiec 2023

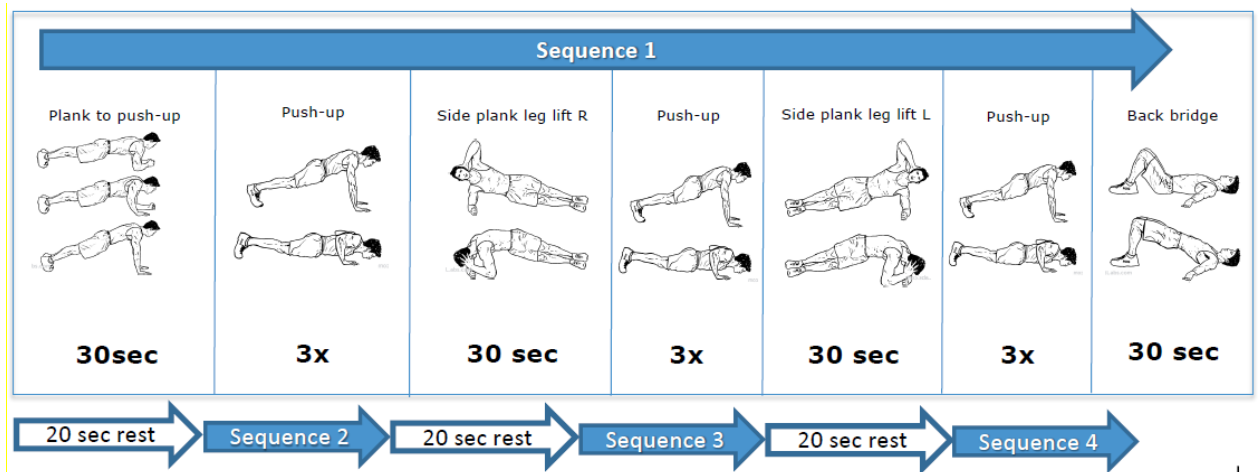
Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

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.



2 - 3 serie jak na rysunku poniżej,

Zwiększ ilość pompek (do zmęczenia)

Pomiędzy seriami – 60 sekund (lekko wydłużymy przerwę)

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....

4 x 60m. przyspieszenie

Rozciąganie

Średnia intensywność

Sędziowie:

3 serie.

Jedna seria to 10 minut interwału:

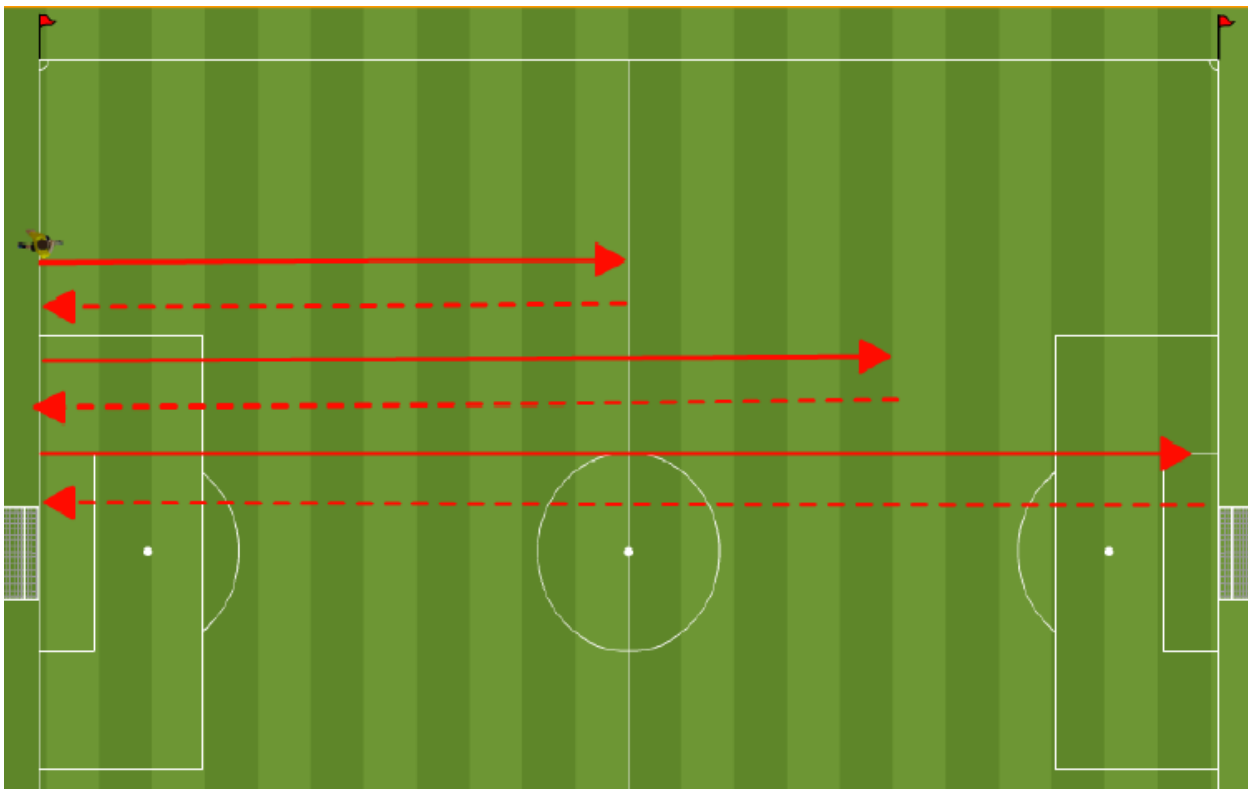
(Asystenci: 3 serie po 8 minut)

50m – 12'' + 50m – 20'' (powrót)

75m – 18'' + 75m – 30'' (powrót)

100m – 24'' + 100m 40'' (powrót)

I znów zaczynasz od 50m..



Tętno – do 86% twojego tętna max
 Intensywność – pomiędzy średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Trucht 5' + rozciąganie

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 i zwinność

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

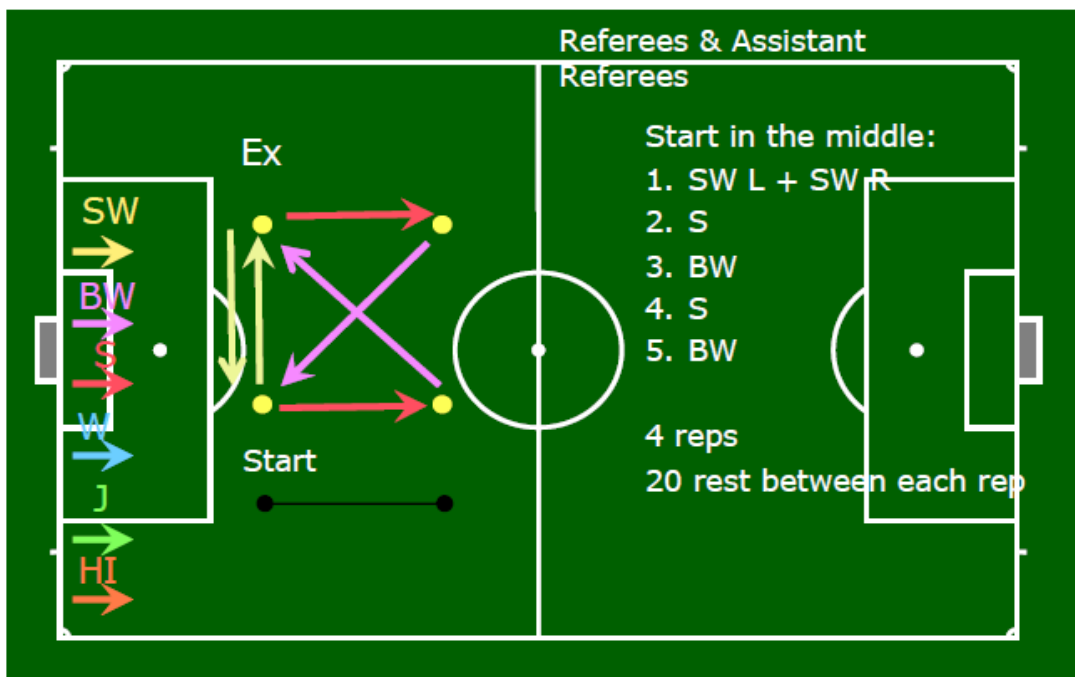
Szybkość

Sędziowie:

4 x 20m

4 x 40m

3 x zwinność jak na rysunku: Pacholki co 10m. Żółta – dostawny, czerwona – sprint, fioletowa - tyłem



Asystenci:

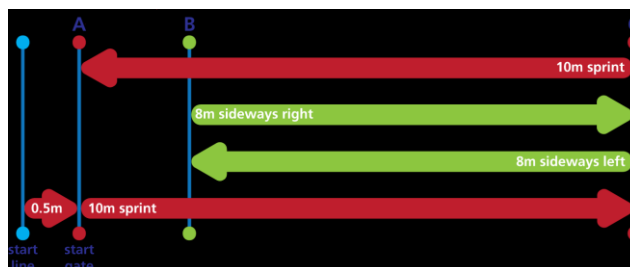
I seria: 4 x 20m – przerwy 60'' – z lekkim zapasem prędkości (90%)

II seria: 4 x 30m – przerwy 60'' – po 4,70

III seria: 4 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00 – pierwsze odcinki wolniej i technicznie.

Kolejne co raz szybciej.

Przerwa między seriami – 5'



Przerwa między odcinkami – 1'

Przerwa między seriami – 5'

Trucht 5'; Rozciąganie