

TRENING **31 lipiec – 6 sierpień 2023**

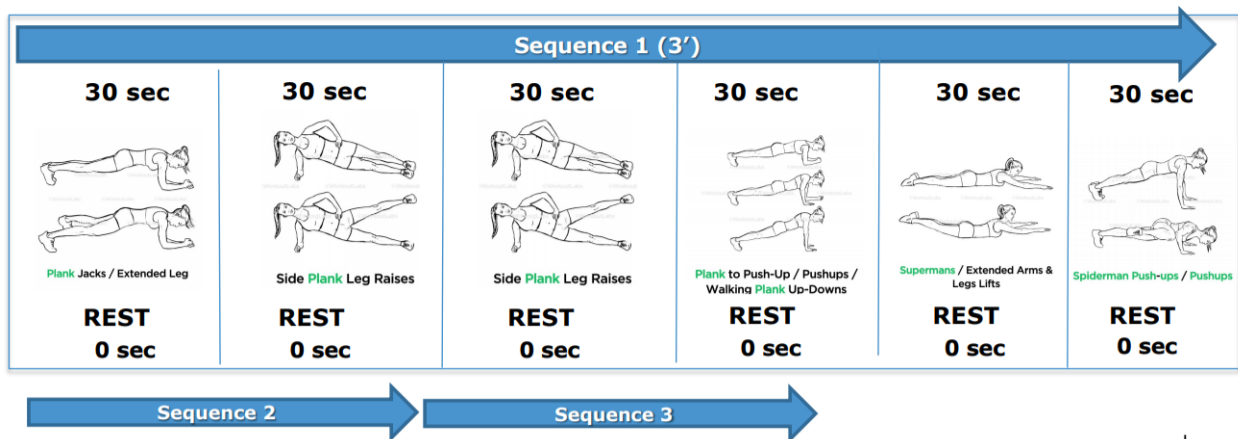
Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

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,

Pomiędzy seriami – 60 sekund (lekko wydłużymy przerwę)

Trening 3 – Wysoka Intensywność

Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skippy, półskippy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

4 x 60m. przyspieszenie

Rozciąganie

Wysoka Intensywność

Podobnie jak w zeszłym tygodniu, ale szybciej.

I seria:

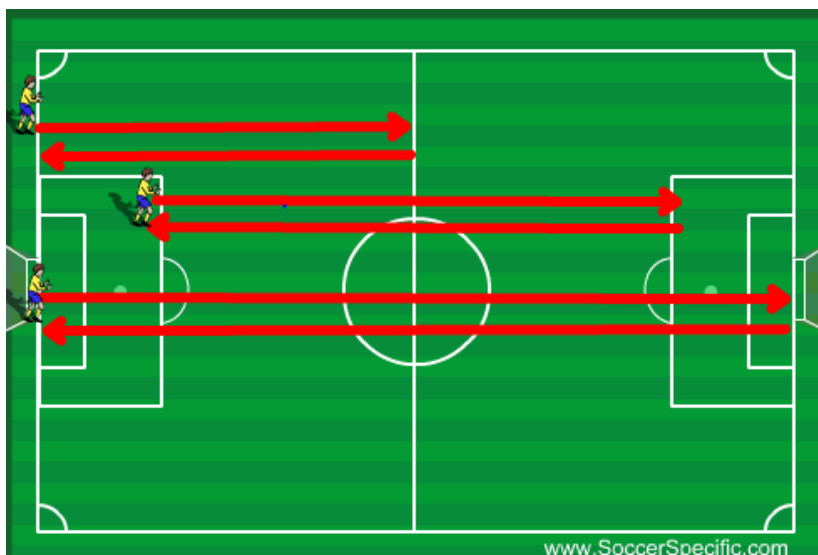
8 minut interwału: 100m – 20'' / przerwa 20'' – statyczna

Przerwa 4'

8 minut interwału: 75m – 15'' / przerwa 15'' – statyczna

Przerwa 4'

8 minut interwału: 50m – 10'' / przerwa 10'' – statyczna



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.

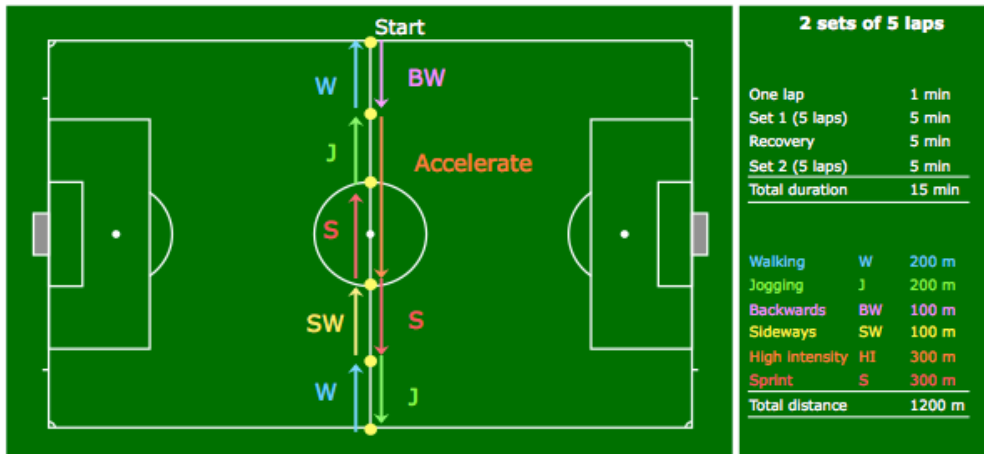
10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość

1 dzień przed meczem: 2 serie po 4 okrążenia

Przerwy między seriami – 5'



Trucht 5', Rozciąganie