

TRENING

7 luty – 13 luty 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.

+ rolowanie

Trening 2 – 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

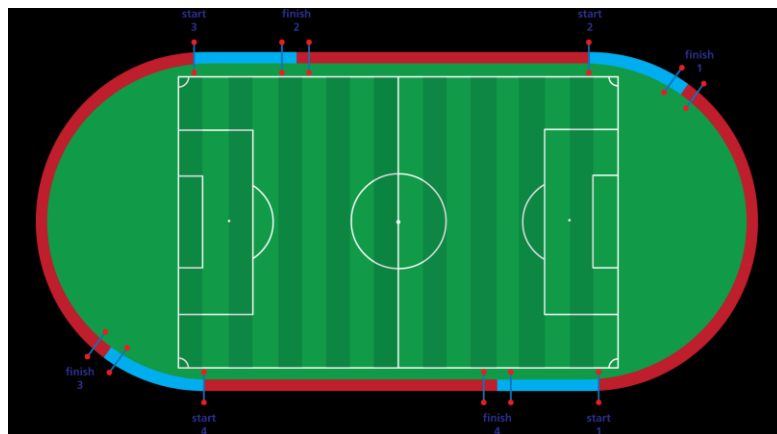
Wysoka intensywność:

3 serie:

Jedna seria to 8 x 75m – po 12 – 13'' – przerwy 15'' (asystenci przerwy 18'')

Przerwa między seriami – 6'

Trucht 5' Rozciąganie,



Trucht 5' Rozciąganie,

Trening 3 – Szybkość

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

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

Szybkość:

Sędziowie:

I seria: 6 x 40m – szybko – 85 – 90 % prędkości max.

II seria: 6 x 40m – szybko – 95% prędkości max.

Asystenci:

I seria: 6 x 30m – szybko – 85 – 90 % prędkości max.

II seria: 5 x 30m – szybko – 95% prędkości max.

Przerwy – powrót w marszu

Przerwy między seriami – 6'