

# TRENING

## 15 Sierpień –21 Sierpień 2022

### Trening 1 - Niska intensywność

30 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

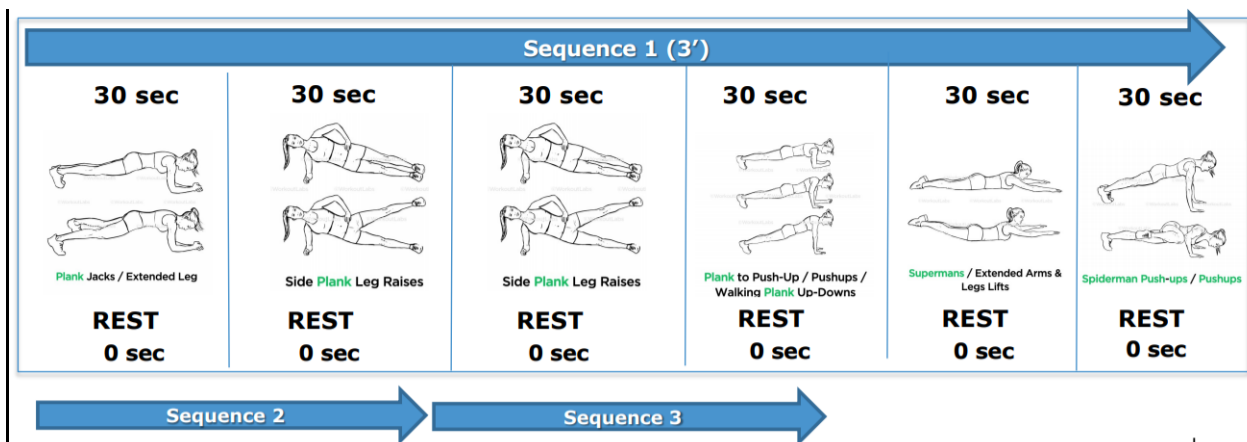
Rolowanie, rozciąganie

+ Prewencja kontuzji – 2 do 3 serii.

Czas trwania ćwiczenia do 30 sekund

Przerwa między seriami – 2 – 4 minuty

Bez przerw pomiędzy ćwiczeniami



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

### Trening 3 – Szybkość wydłużona

#### Rozgrzewka

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

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

3 x 50m. przyspieszenie

Rozciąganie

*Pierwsze odcinki biegaj wolniej i luźniej. Z każdym odcinkiem staraj się biegać szybciej.*

Sędziowie:

6 x 100m – przerwy 60''. Od 16'' na pierwszych odcinkach do 13,5'' na ostatnich

Przerwa 5'

7 x 80m – przerwy 60''. Od 12'' do 10,5''

Przerwa 5'

8 x 60m – przerwy 60''. Od 9'' do 8''

Asystenci:

6 x 60m – przerwy 60''. Od 9'' do 8''

Przerwa 5'

8 x 40m – przerwy 60''. Od 7'' do 6''

Przerwa 5'

6 x CODA test – przerwy 60''. Od 10,5'' do 9,5''

Trucht 5' Rozciąganie,

## Trening 4 - Odnowa

Basen, masaż itp..

## Trening 5 – 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.

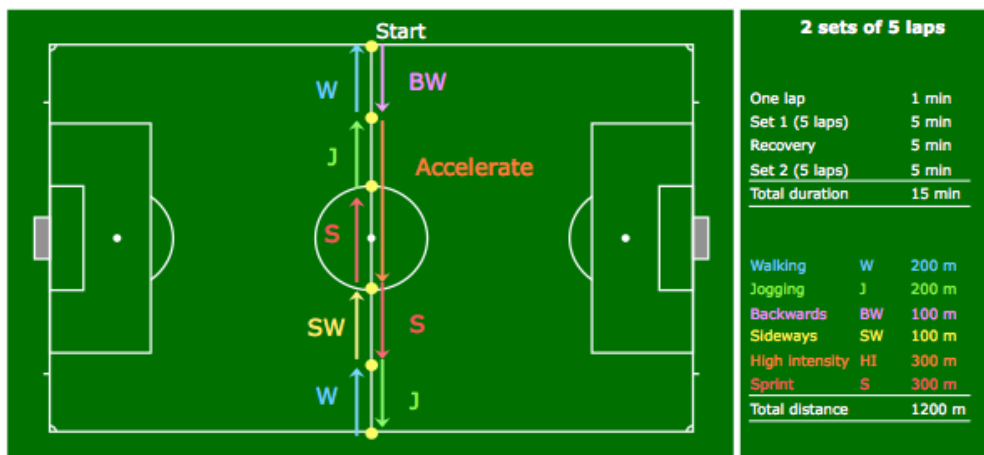
3 x 20m przyspieszenie

### Szybkość

2 dni przed meczem: 2 serie po 5 okrążeń

1 dzień przed meczem: 2 serie po 4 okrążenia

Przerwy między seriami – 5'



Trucht 5', Rozciąganie