

TRENING

21 marzec – 27 marzec 2022

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

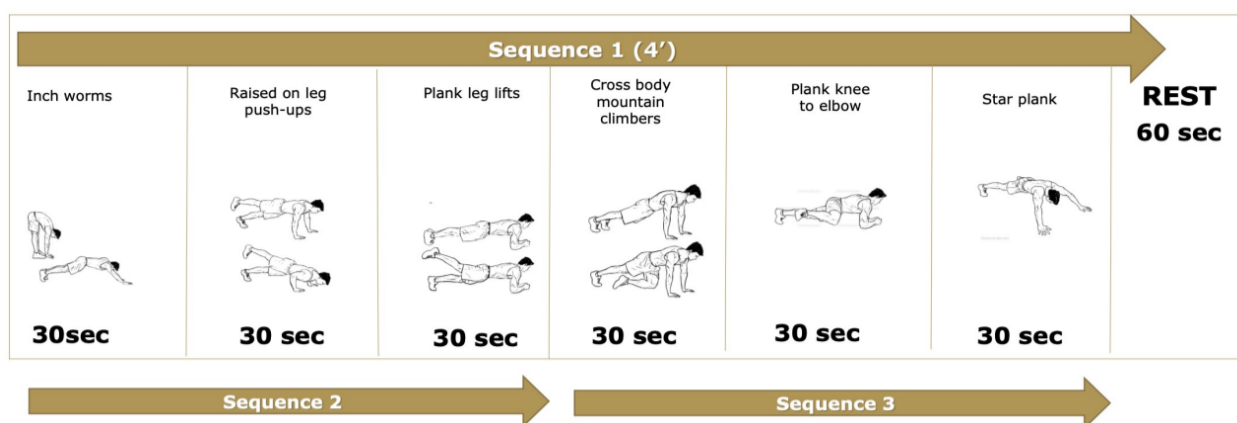
Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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.

Prewencja - 2 do 3 serii jak na rysunku powyżej – tam gdzie ćwiczenie jest asymetryczne ćwicz obie strony. Jeśli możesz bez przerw pomiędzy ćwiczeniami. Jeśli będzie ciężko zrób około 15 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami



Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – Siłownia / Trening obwodowy / Tabata

Siłownia – trening obwodowy lub tabata

Trening 3 – Wysoka intensywność

Rozgrzewka

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

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

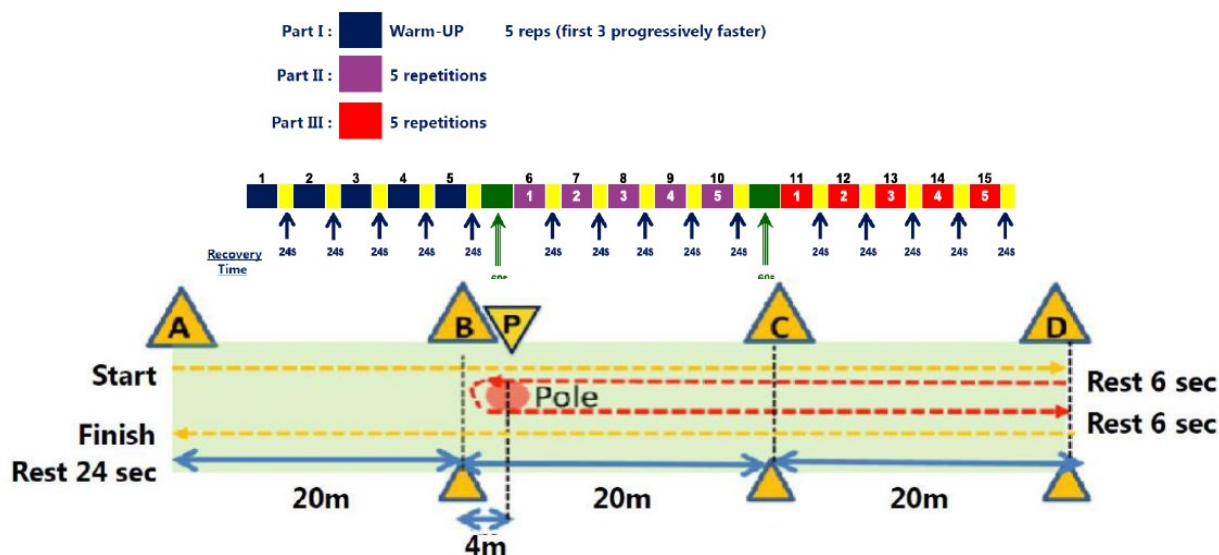
3 x 60m. przyspieszenie

Rozciąganie

Wysoka Intensywność

Sędziowie

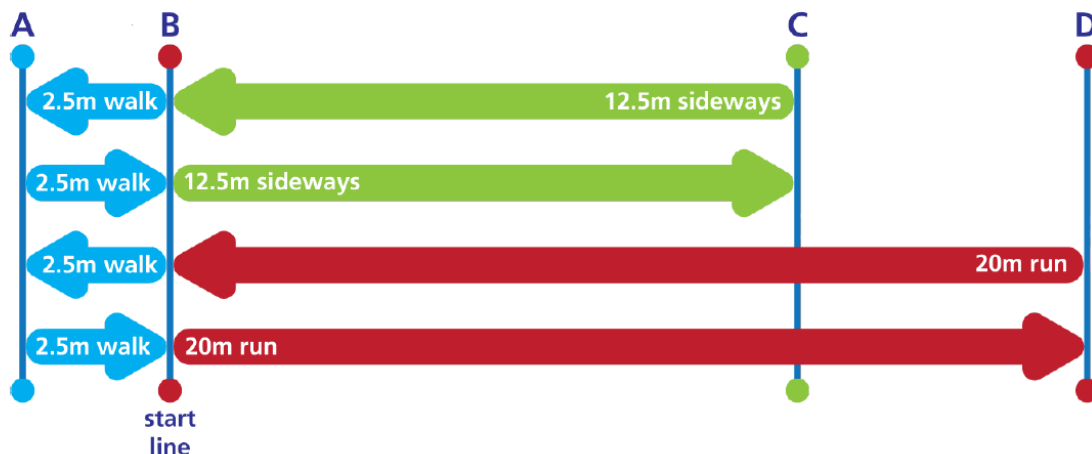
Trening SDS – postaraj się przebiec cały test



Test składa się z 3 serii.

- Pierwsza seria jest rozgrzewkowa. Początek jest wolny i z każdym kolejnym powtórzeniem czasu na przebiegnięcie odcinka są co raz krótsze.
- Kolejne 2 serie są już ze stałą prędkością
- Każda seria to 5 powtórzeń:
 - Bieg 60m. (Single)
 - Przerwa 6 sekund
 - Bieg 2 x 36m. Z nawrotem w połowie (obiegnięcie pachołka) (Double)
 - Przerwa 6 sekund
 - Bieg 60m. (Single)
 - Przerwa 24 sekundy
- Pomędzy seriami jest przerwa: 24 sekund + 60 sekund
- Ustaw pachołki tak jak na grafice co 20m. Podczas biegu będziesz słyszał bipy które ułatwią ci utrzymanie odpowiedniej prędkości. Jeśli biegiesz z odpowiednią prędkością bip powinieneś usłyszeć na wysokości pachołka.

Asystenci – ARIET – najdalej jak możesz – biegnij dopóki mieścisz się w bipach



Reference times for men assistant referees

1. International and category 1: level 16.0-3 / 1,470 metres
2. Category 2: level 15.5-3 / 1,275 metres
3. Lower categories: level 14.5-3 / 1,080 metres

Trening 4 – 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:

5 x (10m bardzo szybki i krótki sikip A noga prawa (kolana wysoko) 10m bardzo szybki i krótki sikip A noga lewa + sprint 5m - tylko szybkie pierwsze kroki)

4' przerwa

5 x (10m bardzo szybki i krótki sikip A (kolana wysoko) + sprint 20m)

4' przerwa

5 x (10m bardzo szybki i krótki sikip C noga prawa (pięta o pośladek) 10m bardzo szybki i krótki sikip C noga lewa + sprint 5m - tylko szybkie pierwsze kroki)

4' przerwa

5 x (10m bardzo szybki i krótki sikip C (kolana pięty o pośladki) + sprint 20m)

4' przerwa

5 x 30m – szybko ! – przerwy 2' pomiędzy sprintami

Trucht 5' + Rozciąganie