

TRENING *25 kwiecień – 1 maj 2022*

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

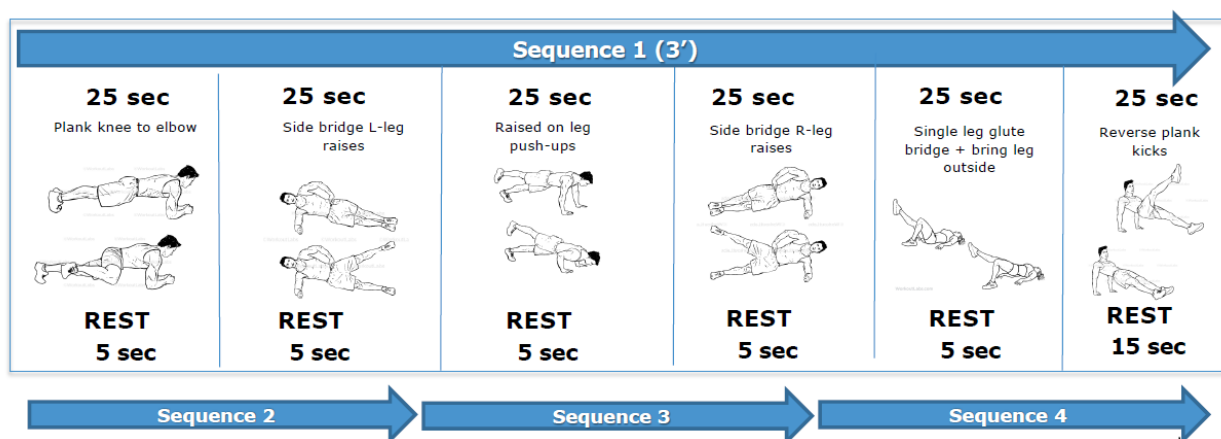
Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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 poniżej – jak możesz bez przerw pomiędzy ćwiczeniami

W ćwiczeniach asymetrycznych po 30'' każda strona



Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – Wysoka intensywność

Rozgrzewka

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

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

Wysoka intensywność

Wysoka Intensywność:

I seria – 6 do 8 minut interwału: 10'' biegu z wysoką intensywnością + 10'' marsz

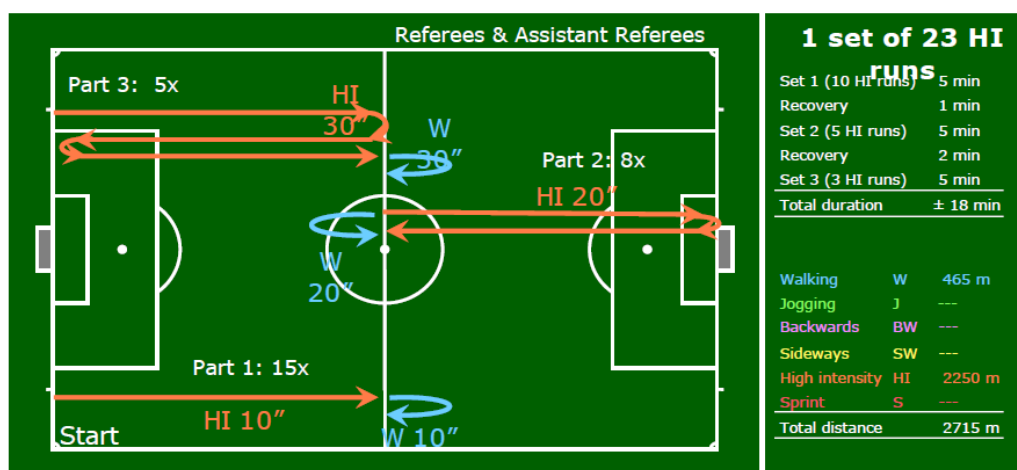
II seria - 6 do 8 minut interwału: 20'' biegu z wysoką intensywnością + 20'' marsz

II seria – 6 do 8 minut interwału: 30'' biegu z wysoką intensywnością + 30'' marsz

Przerwy pomiędzy seriami 4'

Postaraj się zrobić trening z nawrotami tak jak na rysunku

Endurance – Interval – High Intensity (HI) (field)



Trening 3 – Siła lub niska intensywność

1 godzina treningu obwodowego/tabaty/siłowni lub tak jak trening nr 1

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

Zwinność

Ćwiczenie nr 1: - 4 powtórzenia – asystenci na prostej na zmianę sprint i powrót w truchcie

Ćwiczenie nr 2: 4 powtórzenia – asystenci na prostej

6 x 40m – przyspieszenie – sędziowie

6 x 30m - asystenci

Przerwy między odcinkami – 1'

Przerwy między seriami – 5'

