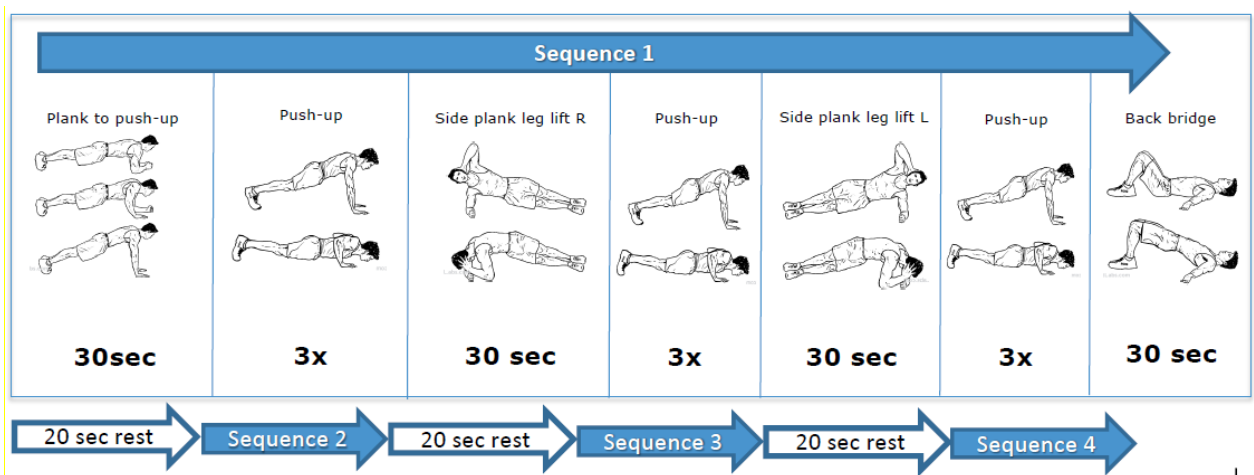


## **TRENING** **25 Lipiec – 31 Lipiec 2022**

### **Trening 1 - Niska intensywność + przyspieszenia**

30 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.  
W trakcie zrób 10 przyspieszeń na odcinkach od 40 – 60m.  
Rolowanie, rozciąganie

2 - 3 serie jak na rysunku poniżej,  
Zwiększ ilość pompek (do zmęczenia)  
Pomiędzy seriami – 60 sekund (lekko wydłużymy przerwę)



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

### **Trening 3 – Średnia Intensywność**

#### **Rozgrzewka**

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.  
10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....  
4 x 60m. przyspieszenie  
Rozciąganie

#### **Średnia intensywność**

3 serie.

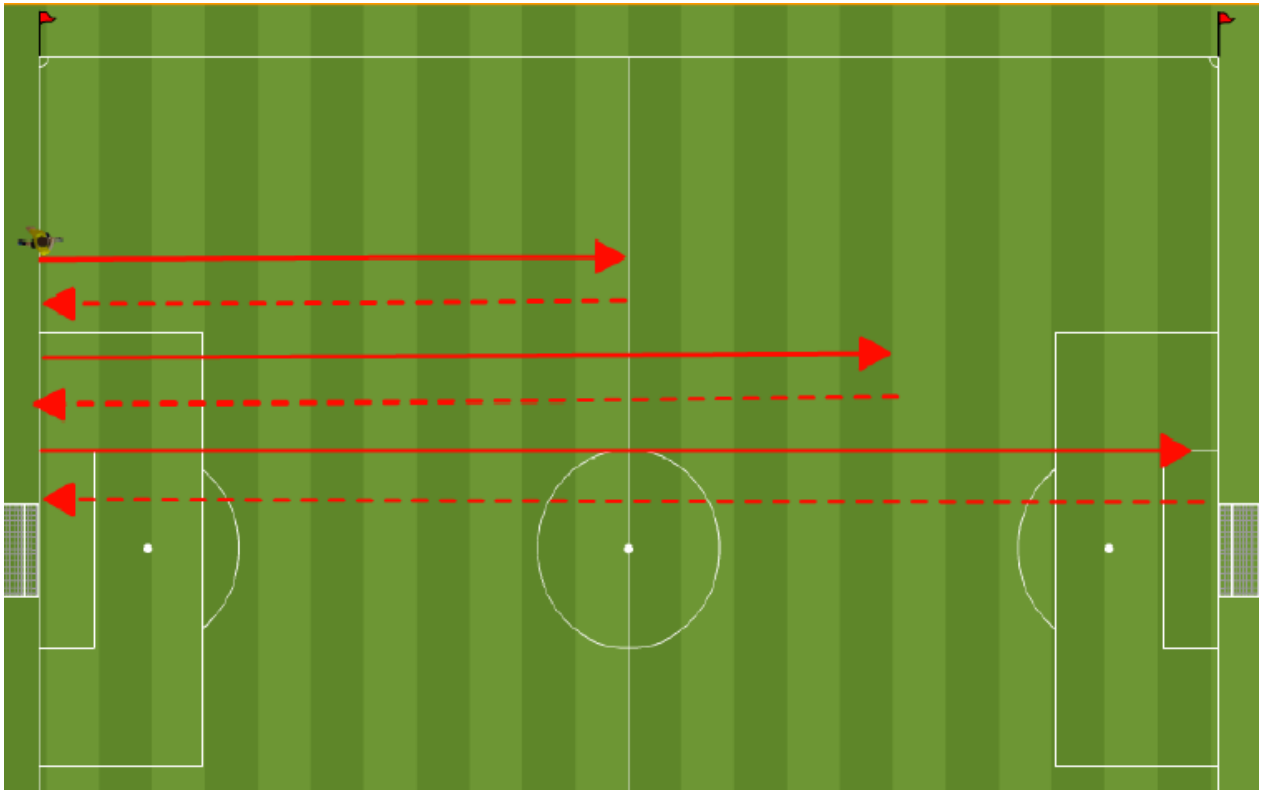
Jedna seria to 10 minut interwału:

50m – 12'' + 50m – 20'' (powrót)

75m – 18'' + 75m – 30'' (powrót)

100m – 24'' + 100m 40'' (powrót)

I znów zaczynasz od 50m..



Tętno – do 86% twojego tętna max  
 Intensywność – pomiędzy średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

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

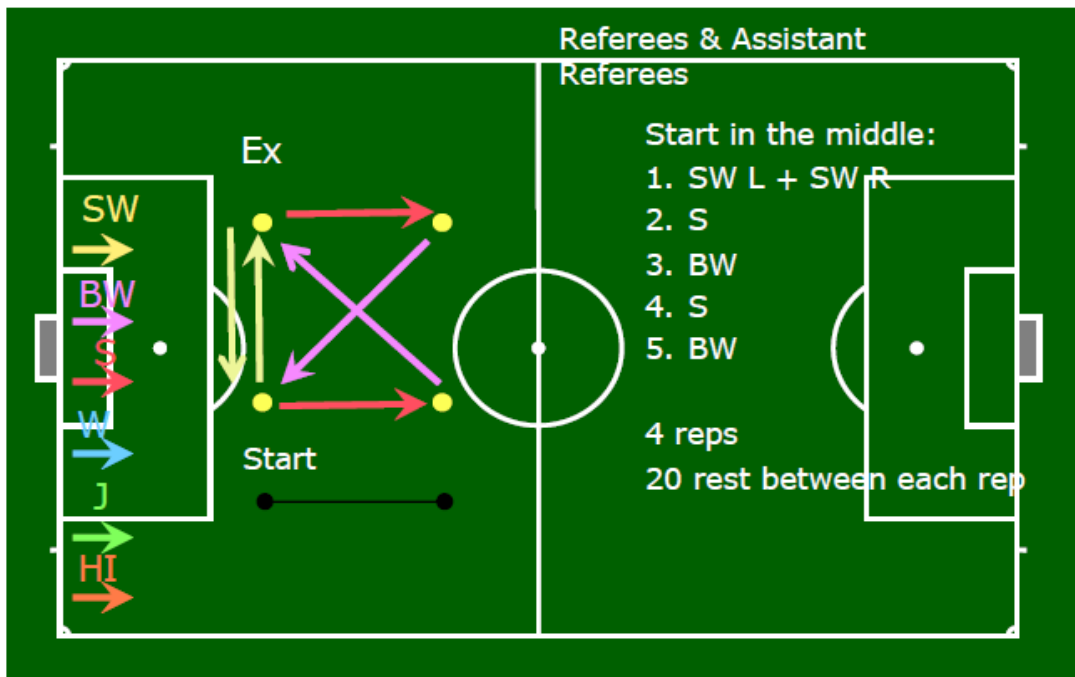
### Szybkość

Sędziowie:

4 x 20m

4 x 40m

3 x zwinność jak na rysunku: Pacholki co 10m. Żółta – dostawny, czerwona – sprint, fioletowa - tyłem



Asystenci:

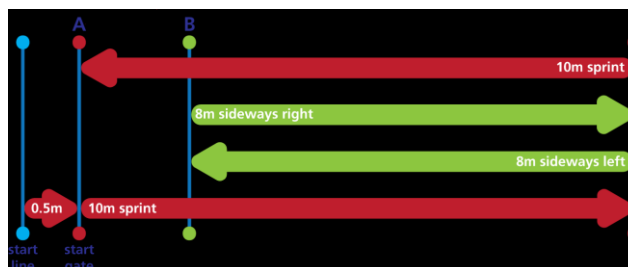
I seria: 4 x 20m – przerwy 60'' – z lekkim zapasem prędkości (90%)

II seria: 4 x 30m – przerwy 60'' – po 4,70

III seria: 4 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00 – pierwsze odcinki wolniej i technicznie.

Kolejne co raz szybciej.

Przerwa między seriami – 5'



Przerwa między odcinkami – 1'

Przerwa między seriami – 5'

Trucht 5'; Rozciąganie