

TRENING

04 kwiecień – 10 kwiecień 2022

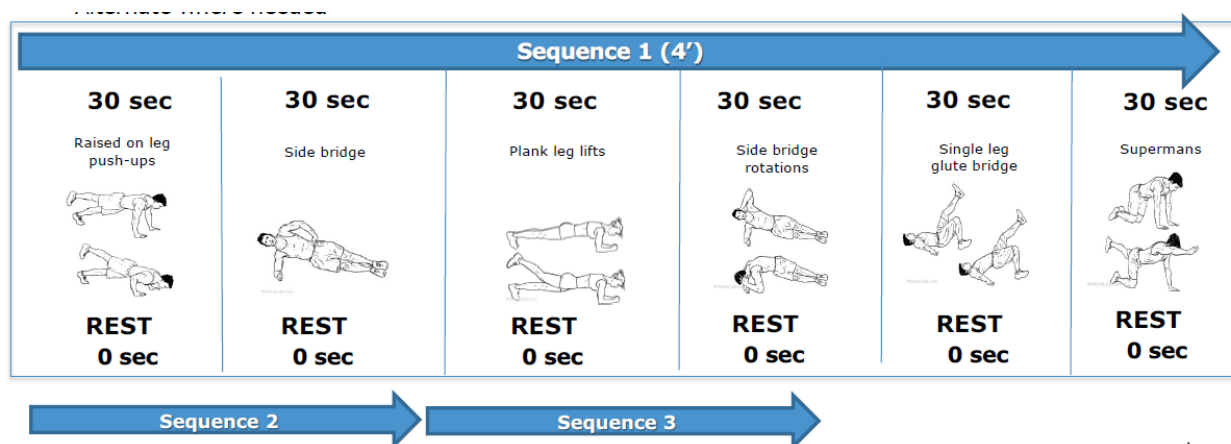
Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

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



Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – Średnia 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.

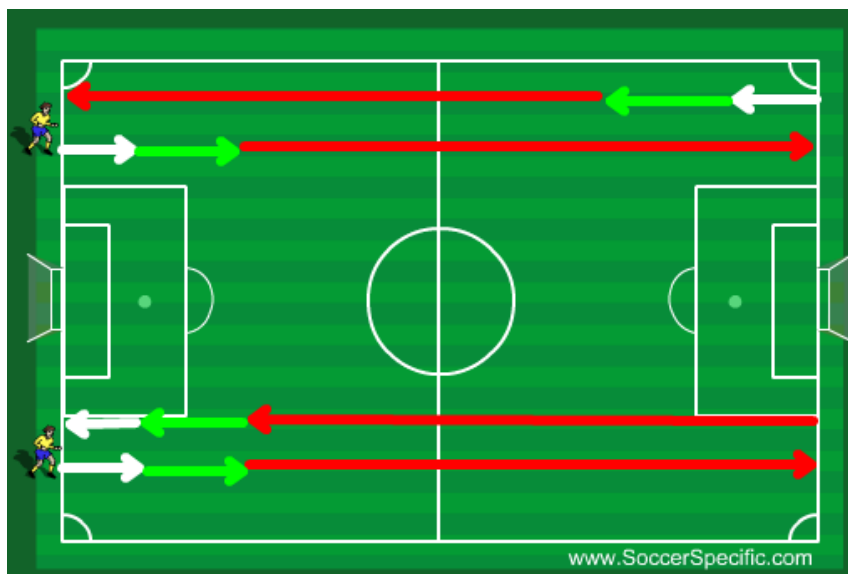
Średnia intensywność:

I seria: 8' do 10' interwału: 10sek marsz + 10sek bieg + 75m bieg za średnią intensywnością (około 16 do 17'')

II seria: 8' do 10' interwału: 10sek marsz + 10sek bieg + 2 x 75m bieg za średnią intensywnością (150m - około 32 - 34'') + bieg 10 sek + marsz 10 sek

III seria: 8' do 10' interwału: na zmianę ćwiczenie z serii I i II

Przerwy między seriami – 4' truchtu



Trucht 5'Rozciąganie

Trening 3 – Siła lub niska intensywność

1 godzina treningu obwodowego/tabaty 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

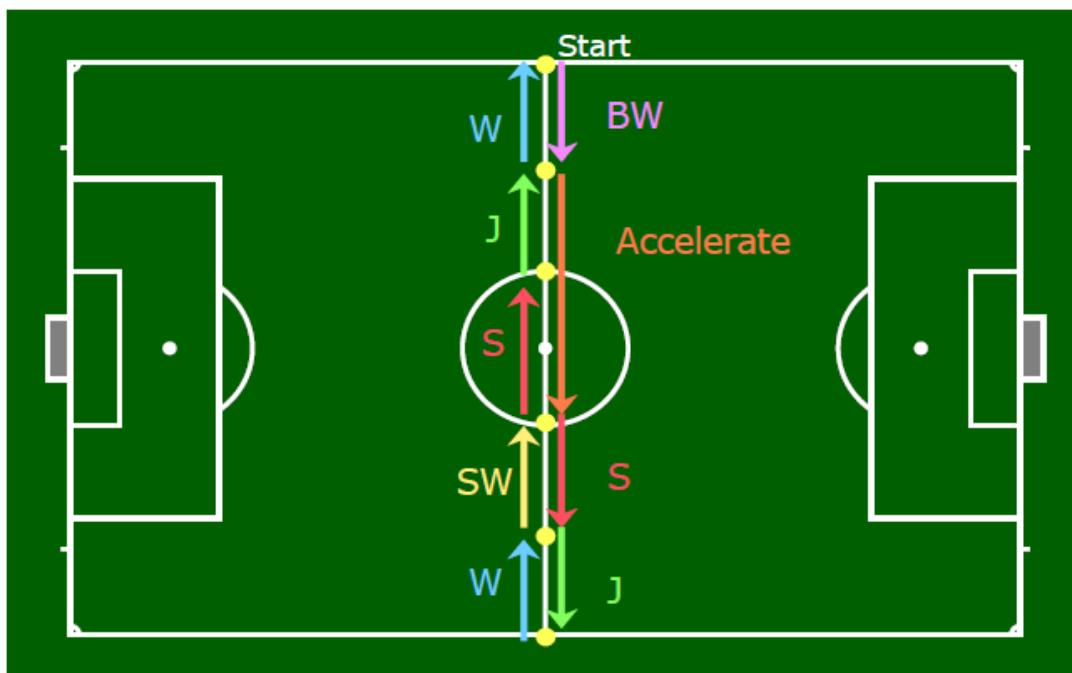
Szybkość:

Dla grupy -1

2 serie

Jedna seria to 4 okrążenia tak jak na rysunku

Przerwa między seriami 5'



Przerwa 4'

Sędziowie: 3 x 50m – z zapasem prędkości

Asystenci: 3 x 30m – z zapasem prędkości

Trucht 5'; Rozciąganie