

TRENING
9 Maj – 12 maj 2022

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Prędkość :

Kobiety: zacznij po 6'00'' – skończ po 5'30''/km.

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 5'00''/km.

+ Prewencja kontuzji – 2 serie:

| | |
|---|--|
|  | Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. Co 10 sekund unieś na zmianę nogę. |
|  | Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona |
|  | Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 sekund. Prawa i lewa strona. |
|  | Unieś obydwie ręce i nogi i utrzymaj przez 10 sekund. 6 powtórzeń. Nie unosz głowy – oderwij tylko czoło od podłoża. |
|  | 20 – 30 pompek. Łokcie blisko tułowia. |

Pomiędzy seriami – 60 sekund

Trening 2 – RSA

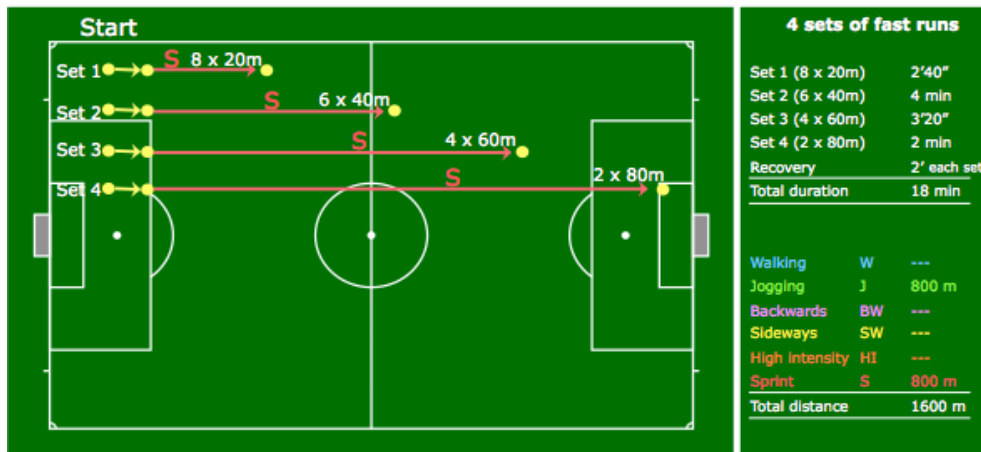
Rozgrzewka

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.

Szybkość wydłużona

4 serie: tak jak na rysunku poniżej



Przerwy między przyspieszeniami – powrót spokojnym marszem

Przerwa między seriami 4 minuty.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń

Trucht 10' Rozciąganie

Trening 3 – Siła lub niska intensywność

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

Trening 4 – Szybkość

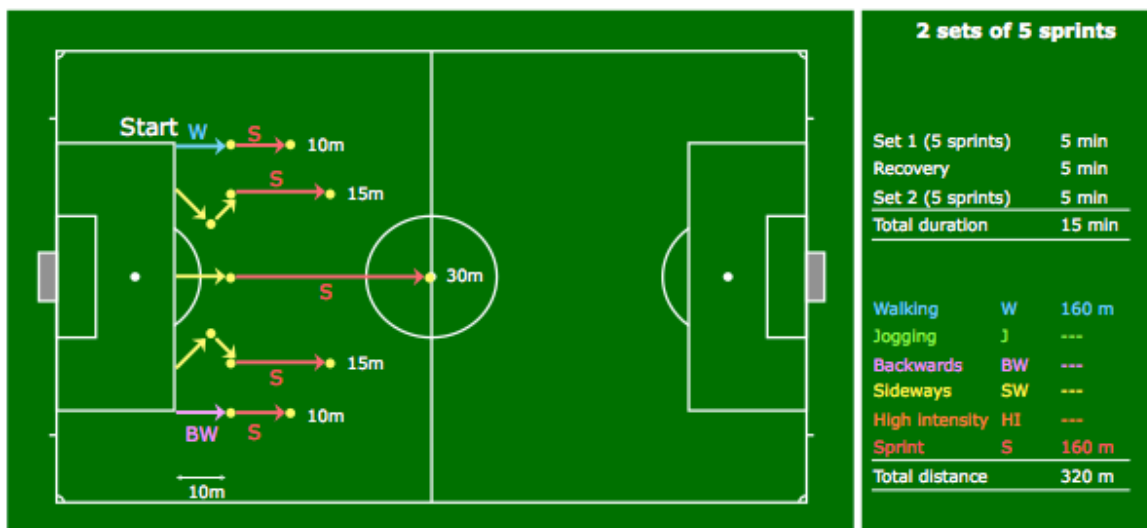
Rozgrzewka

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

Sędziowie i asystenci – 2 do 3 serie po 5 sprintów jak na rysunku poniżej



Strzałki żółte – dostawny
 Strzałka różowa - tyłem
 Strzałka różowa - marsz

Trucht 5'; Rozciąganie