

**TRENING**  
**20 Styczeń 2014– 26 Styczeń 2014**

**1 Trening**

**Niska intensywność:**

55' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 150 lub 70% - 75% tętna max.

2 x 10 przysiadów na jednej nodze (po 10 na każdą nogę)  
3 x 25 pompek,

6x60m przyspieszenie – przerwy powrót w marszu. (*w zależności od podłoża – jeśli będzie bardzo ślisko pomiń przyspieszenia*)

Trucht 5'  
Rozciąganie

**2 Trening**

**Wysoka intensywność:**

**Rozgrzewka:**

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

2 x 10 przysiadów na jednej nodze (po 10 na każdą nogę)  
3 x 30 pompek,

**Wysoka intensywność**

3 serie:

6 x 30'' biegu z wysoką intensywnością – do 93% tętna maksymalnego lub praca pomiędzy ciężką a pracą bardzo ciężką, ale nie maksymalną.  
Przerwy między odcinkami – spokojny bieg 30''

*Staraj się biegać z około 19''-20''/100m.*

*Jeśli biegasz w fitnessie dodaj około 10'' na rozpędzenie się bieżni i również kontroluj swoje tętno lub poziom zmęczenia.*

Przerwy między seriami 4'

Trucht 10' Rozciąganie,

### 3 Trening

#### Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

2 x 10 przysiadów na jednej nodze (po 10 na każdą nogę)

3 x 30 pompek,

#### Przyspieszenia

2 serie:

Jedna seria to 10 x 100m przyspieszenie (asystenci 10 x 60m).

Przerwy – powrót w spokojnym marszu.

*Nie biegaj zbyt szybko (około 18''/100m) ale zwróć uwagę na technikę biegu (sylwetka, krok, pracę ramion).*

*Dobierz prędkość w zależności od warunków.*

Przerwy między seriami 4'

Trucht 10' Rozciąganie,

### 4 Trening

#### Wysoka intensywność:

#### Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

#### Szybkość wydłużona + Siła

10 x (20m skip A – kolana wysoko + 60m przyspieszenie)

10 x (20m skip C – pięty o poślądki + 60m przyspieszenie)

Przerwy między odcinkami 1'

*Prędkość – około 90% - twojej prędkości maksymalnej. Nie biegaj zbyt szybko. Potraktuj to raczej jak przyspieszenia.*

Trucht 5' Rozciąganie.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom – mięśnie brzucha.