

TRENING
27 Grudzień 2013 – 5 Styczeń 2014

1 Trening - 2013

Niska intensywność:

30' 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)
4 x 20 pompek,

Trucht 5'
Rozciąganie

2 Trening - 2013

Rozgrzewka

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

Średnia intensywność:

2 x 10 minut biegu ze średnią intensywnością.
Tętno – do 86% tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Przerwa między seriami 5 minut

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom – mięśnie brzucha.
Trucht 10' Rozciąganie

1 Trening - 2014

Niska intensywność:

40' 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)
4 x 20 pompek,

6x60m przyspieszenie – przerwy powrót w marszu.

Trucht 5'
Rozciąganie

2 Trening 2014

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

Średnia intensywność:

2 x 15 minut biegu ze średnią intensywnością.

Tętno – do 86% tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Przerwa między seriami 5 minut

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom – mięśnie brzucha.

Trucht 10' Rozciąganie

3 Trening 2014

Niska intensywność:

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

W trakcie biegu 10 przyspieszeń o różnej długości – od 30 do 80m z prędkością około 18"/100m

rozciąganie

3 serie:

Zestaw ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom. Ćwiczenie: 1,2,3,4 z zestawu z Coliną

4 Trening 2014

Wysoka intensywność:

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

Wysoka intensywność

3 serie:

5 x 1' biegu z wysoką intensywnością – do 93% tętna maksymalnego lub praca pomiędzy ciężką a pracą bardzo ciężką, ale nie maksymalną.

Przerwy między odcinkami – spokojny bieg 1'

Nie podaję prędkości ale staraj się biegać z około 21''-22''/100m. Znajdź równą i odśnieżoną prostą i biegaj w obydwie strony. Jeśli biegasz w fitnessie dodaj około 10-15'' na rozpędzenie się biegni i również kontroluj swoje tętno lub poziom zmęczenia.

Przerwy między seriami 4'

4 x 20 pompek,
Trucht 10' Rozciąganie,