

TRENING
24 Luty 2014 – 2 Marzec 2014

1 Trening

Niska intensywność:

35' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 140 - 150 lub 70% - 75% tętna max.

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

Trucht 5'

Rozciąganie

2 Trening

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

Wysoka intensywność:

Grupa która ma test w Spale: Wtorek

Wysoka intensywność

3 x 180m – 36'' – przerwy 30''

Przerwa 5'

3 x 150m – 27'' - przerwy 30''

Przerwa 5'

3 x 120m – 20'' - przerwy 30''

Trucht 5' Rozciąganie,

Kurs dla sędziów zawodowych w Spale (4-5/03):

10 okrążeń interwału 30/30

Asystenci – 30/35.

Postaraj się biegać szybciej niż 30''/150m

Pozostali:

2 serie: 10x30 sekund bieg z wysoką intensywnością / 30 sekund trucht

Biegaj z tętnem do 90% twojego tętna maksymalnego.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom.

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 60m 85-90% szybkości max. Na dogrzanie.

Grupa która ma test w Spale: Środa

20' rozbiegania – spokojny bieg z tętnem do 75% tętna maksymalnego

Odnowa biologiczna (masaż, basen itp.)

Kurs dla sędziów zawodowych w Spale (4-5/03):

30' rozbieganie + 6 x 60m przyspieszenie (nie za szybko) + basen, odnowa

Pozostali:

6 x 20m – przerwy 20''

6 x 30m – przerwy 30''

6 x 40m – przerwy 40''

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 10'. rozciąganie

4 Trening

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

Grupa która ma test w Spale: Czwartek

Szybkość:

2 serie: 4 x 20m – przerwy - 1'

Przerwy między seriami 5'

Zawsze zaczynaj dynamicznym startem – pólskip A, bieg, marsz.

Biegaj z rezerwą, nie na 100% możliwości

Kurs dla sędziów zawodowych w Spale (4-5/03):

Szybkość:

I seria: 4 x 20m – przerwy - 1'

II seria: 4 x 30m - przerwy - 1'30''

III seria: 4 x 40m – przerwy – 1'30''

Przerwy między seriami 5'

Zawsze zaczynaj dynamicznym startem – półskip A, bieg, marsz.

Biegaj z rezerwą, nie na 100% możliwości

Pozostali:

Szybkość:

Sędziowie:

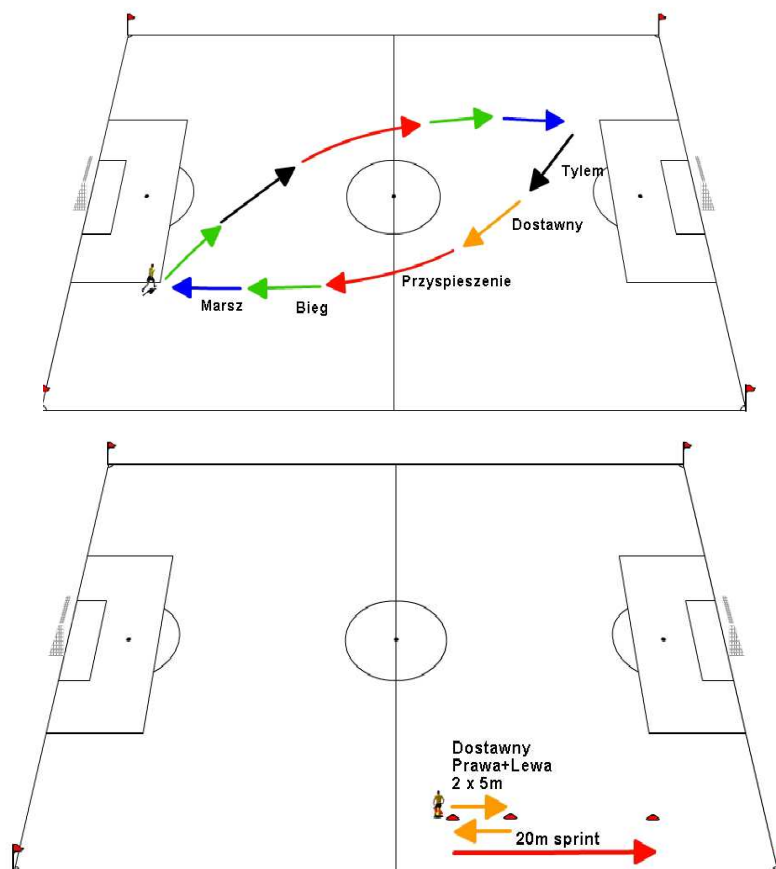
2 serie:

Jedna seria to 3 okrążenia jak na rysunku poniżej

Asystenci: 2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów poprzedzonych krokiem dostawnym ze zmianą kierunku

Przerwa między seriami: 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom – mięśnie brzucha.