

TRENING
3 Luty 2014 – 9 Luty 2014

1 Trening

Niska intensywność:

60' 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)

4 x 25 pompek,

6x60m przyspieszenie – przerwy powrót w marszu. (W zależności od nawierzchni – jeśli będzie bardzo ślisko - bez przyspieszeń)

Trucht 5'

Rozciąganie

2 Trening

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

Wysoka intensywność:

I seria: 6 x 30 sekund, przerwy 30 sekund – po około 20''/100m

II seria: 8 x 20 sekund, przerwy 20 sekund – po około 19''/100m

III seria: 10 x 15 sekund, przerwy 15 sekund – po około 18''/100m

Przerwy między seriami 4'

Dobierz prędkość biegu tak aby była to dla Ciebie praca między ciężką a bardzo ciężką ale nie maksymalną. Tętno do około 90% tętna maksymalnego.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom.

Trucht 5' Rozciąganie

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

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening

Niska intensywność + Siła:

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 150 lub 70% - 75% tętna max.
Jeśli robisz ten trening w fitnessie może to być również kombinacja bieg + rowerek + orbitek itp.

Zestaw 10 ćwiczeń: dobierz 10 dowolnych ćwiczeń w siłowni ale zrób to tak abyś miał ćwiczenia ramion, klatki piersiowej, nóg, brzucha, grzbietu.
Ciężar dobierz taki abyś mógł zrobić 10 powtórzeń.

Trucht 5'
Rozciąganie

Jeśli nie masz dostępu do siłowni zrób 30' rozbiegania a później 30' z zapobiegania kontuzją połączone z pompkami

4 Trening

Rozgrzewka:

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

Siła biegowa + Szybkość

5 x 30m skip A
5 x 30m skip C
5 x 30m półskip A
Przerwy – powrót w marszu

2 serie:
6 x 40m przyspieszenie/sprint (w zależności od nawierzchni).

Przerwy między odcinkami 1'
Przerwy między seriami 4'

Prędkość – około 90% - do 95% twojej prędkości maksymalnej (w zależności od nawierzchni).

Skip A – kolana wysoko

Półskip A – czyli kolana wysoko ale ponieważ jest to półskip postaraj się to zrobić szybko a kolana podnoś do kąta około 45 stopni. Zwróć uwagę na intensywną pracę ramion.

Skip C – pięty o pośladki – ramiona pracują jak przy bieganiu

Ten trening dobrze by było gdybyś mógł zrobić w hali. Jeśli będzie bardzo ślisko i bardzo zimno zrób bieg zmienny w fitnessie: w czasie 30 minut spokojnego biegu zrób 10 przyspieszeń po około 20 sekund. Mięśnie brzucha i grzbietu.

Trucht 5' Rozciąganie.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom – mięśnie brzucha.