

TRENING

25 Styczeń – 31 Styczeń 2016

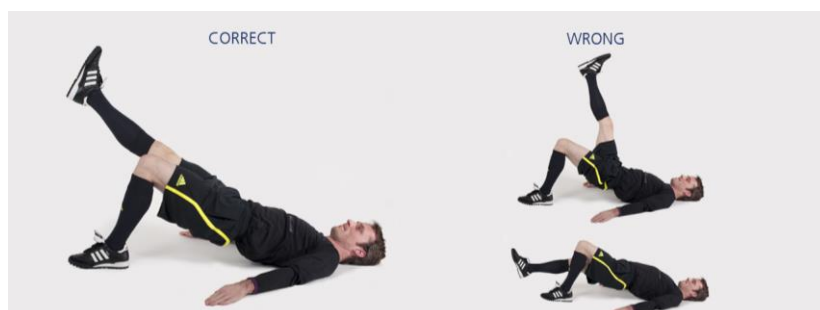
1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji **45''**



2 Trening

Rozgrzewka

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

Średnia intensywność:

6 x 30'' biegu ze średnią intensywnością – przerwy 30''
2' przerwy w truchcie
6 x 30'' biegu ze średnią intensywnością – przerwy 25''
2' przerwy w truchcie
6 x 30'' biegu ze średnią intensywnością – przerwy 20''

Trucht 10' Rozciąganie

3 Trening

Opcja 1 - Siłownia

Opcja 2 - jeśli nie masz dostępu do siłowni 30'' biegu + pompki, przysiady brzuszki i grzbiety.

Lub opcja 3:

10' biegania + 3 serie ćwiczeń z tego linku ☺

https://www.youtube.com/watch?v=0R5S2MUbe_g

4 Trening

RSA:

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.
5' ćwiczenia mobilizujące (skipy itp...)
Rozciąganie dynamiczne

I seria:

8 x 20m sprint – przerwy 30''

II seria:

8 x 60m dostawny (krótki i szybki) z nawrotem w połowie dystansu (czyli robisz 2 x 8m dostawnego) – przerwy 20''

III seria:

8 x 30m sprint – przerwy 30''

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 10' + rozciąganie

