

TRENING

28 Grudzień – 3 Styczeń 2016 !!!

1 Trening – 2015

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Przerwa 5'

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30''



2 Trening – 2015

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

Trucht 10' Rozciąganie

3 Trening – 2015

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Przerwa 5'

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji **40''**





4 Trening – 2016

Średnia intensywność

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

Rozciąganie

2 serie:

3'/2'/1'/2'/3' (minuty) biegu ze średnią intensywnością.

Przerwa między odcinkami – tak długie jak czas trwania odcinka biegu (po 3' – 3' itp.)

Przerwa między seriami 5'

Prędkość – (około 24''/100m)

Do 86% tętna maksymalnego lub praca pomiędzy ciężką a pracą bardzo ciężką, ale nie maksymalna.

Trucht 10' + rozciąganie