

TRENING

1 luty – 7 luty 2016

1 Trening (+1) lub (+2)

Niska intensywność + SIŁA

30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

*Dobierz prędkość tak aby był to dla ciebie wysiłek pomiędzy **komfortowym a średnim**.*

Tętno powinno nie powinno przekraczać 76% twojego tętna maksymalnego.

Prędkość – około 5'00 do 6'km

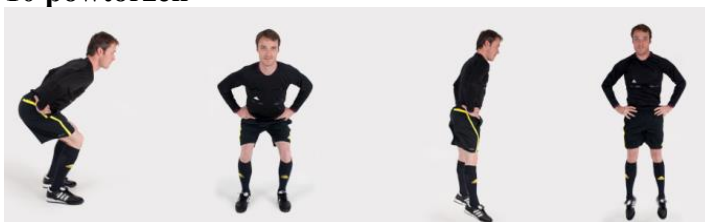
Jeśli robisz na bieżni w fitnessie – ustaw 10 do 12km/h

Zapobieganie kontuzjom: 3 serie

1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)
Ugnij kolano do około 45 stopni



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były pod kątem 45 stopni do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów). Następnie odbij się dynamicznie i wykonaj wyskok.
10 powtórzeń



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej.
Okolo 30 sekund



4. Pompki – 20 – 30 ?

Trening (-3) lub (-4)

Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, krok dostawny, bieg tyłem, krążenia ramion itp...

Rozciąganie

Wysoka intensywność

I seria: 6 x 60m biegu - 10-11 sekund przerwy 20 sekund

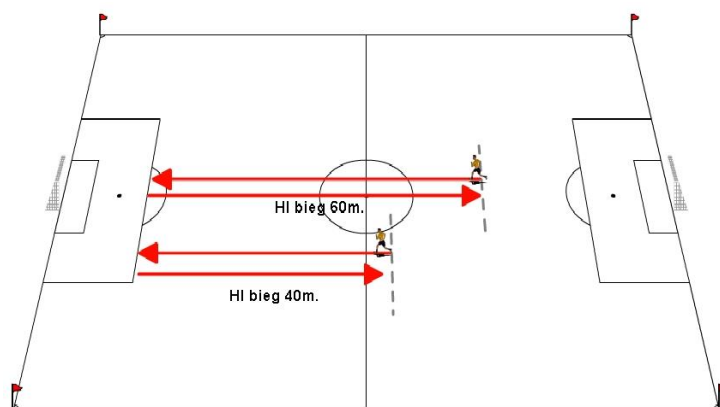
II seria: 6 x 40m biegu - 7 sekund przerwy 15 sekund

III seria: 6 x 60m biegu - 10-11 sekund przerwy 20 sekund

IV seria: 6 x 40m biegu - 7 sekund przerwy 15 sekund

Nie są to sprinty. Kontroluj prędkość.

Przerwy między seriami 3 minuty.



3 Trening (-1) lub (-2)

Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, krok dostawny, bieg tyłem, krążenia ramion itp...

Rozciąganie

Szybkość:

I seria: 5m dostawnego + 20m sprint

II seria: 5m dostawny + 5m dostawny w przeciwną stronę + sprint 20m.

Przerwy między sprintami 60''

Przerwy między seriami 4'

Trucht 5' + rozciąganie