

**TRENING**  
**11 styczeń – 17 styczeń 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*

Siła: 3 serie:

1. **Ćw. nr 1:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.  
**10 x noga**



2. **Ćw. nr 2:** Utrzymując tułów w pozycji stabilnej.  
**Okolo 30 sekund**



3. **Ćw. nr 3:** 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 przysiadów z wyskokiem**



4. **Ćw. nr 4:** 20-30 pompek

## 2 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...

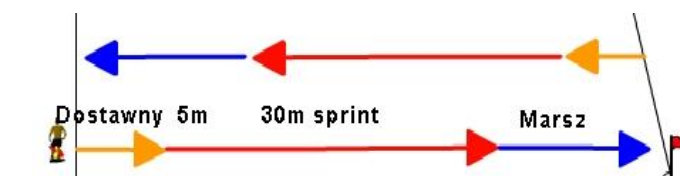
Rozciąganie

### RSA – powtarzane sprinty

3 serie: po 3 okrążenia (po 6 sprintów)

Marsz + krok dostawny to około 15-20''

Przerwa między seriami – 4'



## 3 Trening (-1) lub (-2)

### Szybkość

#### Rozgrzewka

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

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

Rozciąganie

2 serie:

Jedna seria to 4 x 20m przyspieszenie.

Przerwa między sprintami 1'

Przerwa między seriami 4'

Trucht 5' + rozciąganie