

TRENING
14 grudzień – 20 grudzień 2015

1 Trening

Niska intensywność + SIŁA

35' 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. Jeśli nie jesteś zaadaptowanych wysiłków ciągłych, może się zdarzyć sytuacja że twoje tętno będzie rosło pomimo utrzymywania stałej prędkości. W takim przypadku, gdy tętno przekroczy 86% zrób przerwę – około 4'.
Prędkość – około 5'30 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 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 pompek

2 Trening

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

Wysoka intensywność:

I seria: 5' interwału:

Bieg z wysoką intensywnością 20''/trucht 20'' (dystans – około 100m)

II seria: 5' interwału:

Bieg z wysoką intensywnością 15''/trucht 15'' (dystans – około 75m)

III seria: 5' interwału:

Bieg z wysoką intensywnością 10''/trucht 10'' (dystans – około 50m)

Przerwy między seriami 3'

Bieg z wysoką intensywnością oznacza że tętno powinno oscylować w granicach 90-93% tętna maksymalnego.

Jeśli nie masz sporttestera - powinna być to dla Ciebie praca pomiędzy ciężką a bardzo ciężką ale nie maksymalna.

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

Trucht 10' + rozciąganie

3 Trening

Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to:

10m / 20m / 30m / 40m

Przerwy między powtórzeniami – powrót w spokojnym marszu.

Przerwa między seriami – 3'

Nie rób sprintów na 100% twoich możliwości !!! – około 95%

Trucht 10' Rozciąganie

