

TRENING
19 styczeń – 24 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

Wysoka intensywność

3 serie:

Jedna seria to 5' interwału:

I seria – 10'' przyspieszenie – około 50m. przerwa 20'' trucht

II seria – 10'' przyspieszenie – około 50m. przerwa 15'' trucht

III seria – 10'' przyspieszenie – około 50m. przerwa 10'' trucht

Przerwa między seriami – 4'

Trucht 10' + rozciąganie (nie skracaj czasu truchtania)

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

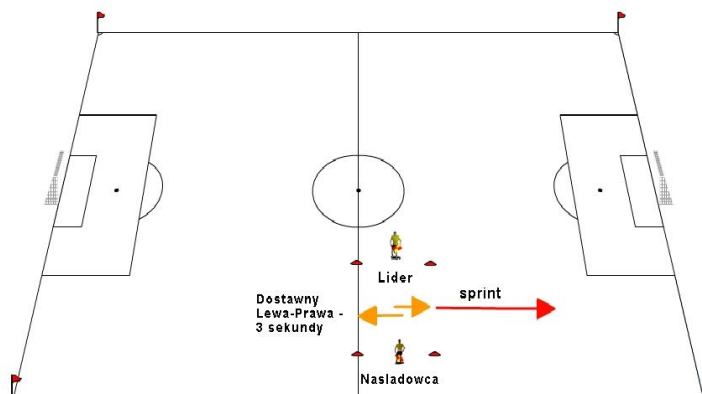
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 5 sekund) i dalej przechodzisz w około 20m sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się krokiem dostawnym – około 5'') i dalej 20m sprint.



Trucht 5' + rozciąganie

