

TRENING

21 grudzień – 27 grudzień 2015

1 Trening

Niska intensywność + SIŁA

20'+20' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max. Przerwa pomiędzy – 5'

*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:

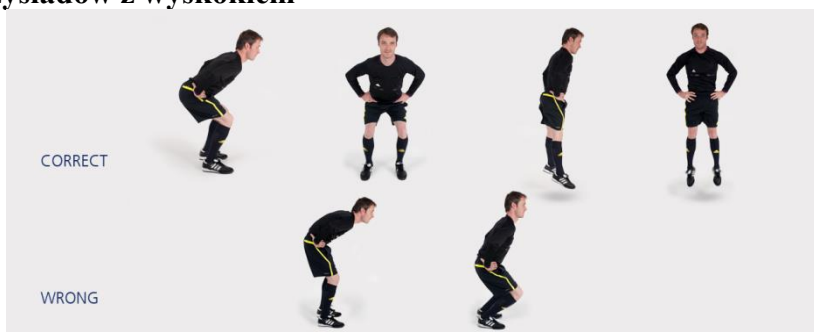
1. **Ćw. nr 1:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.
10 x noga



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

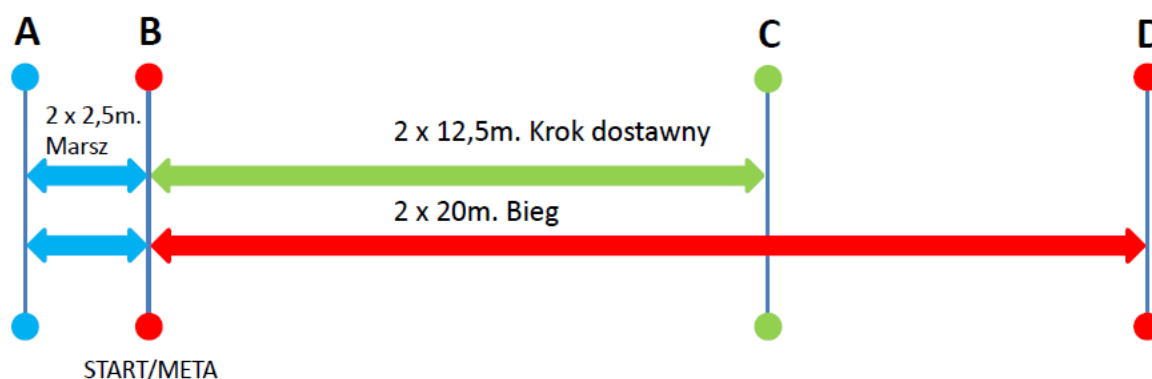
5' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

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

Rozciąganie

TEST – Sprawdzian wytrzymałości ARIET:

Ustaw pacholki jak na rysunku poniżej



Po kolei:

2 x 20m bieg (B-D-B)

2 x 2,5m marsz (B-A-B)

2 x 12,5m dostawny (B-C-B)

2 x 2,5m marsz (B-A-B)

Itd...

Do testu użyj ścieżki dźwiękowej: yo-yo intermittenend enduracne test level 2.

Najłatwiej nagrać plik na telefon lub mp3 i użyć słuchawek.

Celem jest osiągnięcie poziomu 15,5_3 (trzecie powtórzenie na prędkości 15,5)

Trucht 10' + rozciąganie

3 Trening

Niska intensywność

20'+20' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

Przerwa między powtórzeniami 5-10' spokojne rozciąganie