

TRENING

27 Listopad – 3 Grudzień 2017

1 Trening

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

+ **Siła** - w tym miesiącu pracujemy nad tułowiem – **3 serie:**

Ćwiczenie nr 1 i 2 – wytrzymaj w każdej pozycji 45''. Zaczynaj od lewej strony, środek i prawa strona



Ćw. nr 3: Pompki wąskie – 20

2 Trening

Rozgrzewka

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

5' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....
Rozciąganie

Średnia intensywność

3 serie

Jedna seria to 5' interwału:

15'' (około 70m.) / 15'' trucht

10'' (około 45m.) / 10'' trucht

20m – bardzo szybki bieg (ale nie sprint) / 15'' trucht

Itd. – znów zacznij od odcinków 75m.

Trucht 5' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

3 Trening

Opcjonalnie – Siłownia – trening ogólnokondycyjny (Obwód, tabata etc...), lub ćwiczenia z FIFA 11+ i pompki w domu. Około 20-30'

4 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 400m przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

10, 20, 30, 40m. (z nawrotem w połowie)

Wszystkie odcinki poprzedź krokiem dostawnym na odcinku 3m.

Przerwy między odcinkami – około 1' – powrót w truchcie

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 5'; Rozciąganie