

TRENING

28 grudzień – 3 styczeń 2016

1 Trening

Niska intensywność + SIŁA

40' 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 zaadaptowany 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:** 20-30 pompek

2 Trening

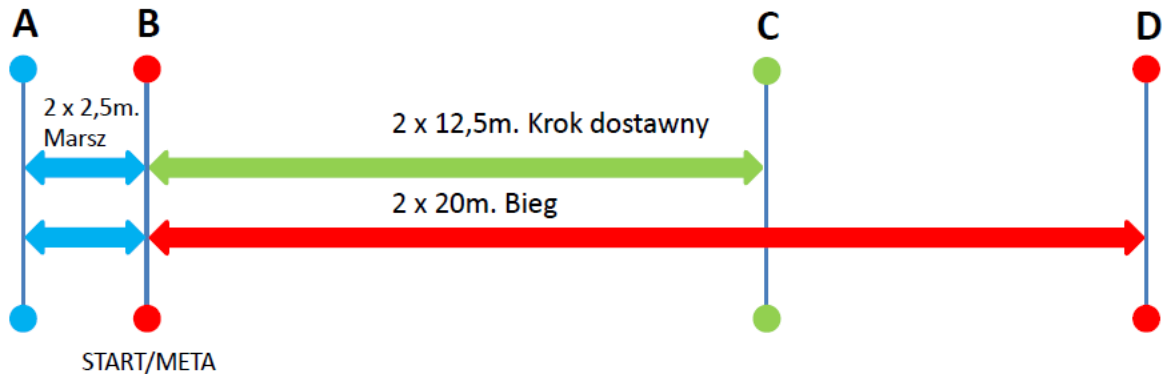
Rozgrzewka

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

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

Rozciąganie

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...

2 serie:

I seria: 10' interwału jak na powyższym rysunku.

Bieg oraz krok dostawny – 10''

Marsz – 5''

Przerwa 4'

II seria: (Szybciej) 10' interwału jak na powyższym rysunku.

Bieg oraz krok dostawny – około 9''

Marsz – 5''

Pod koniec drugiej serii postaraj się przyspieszyć.

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

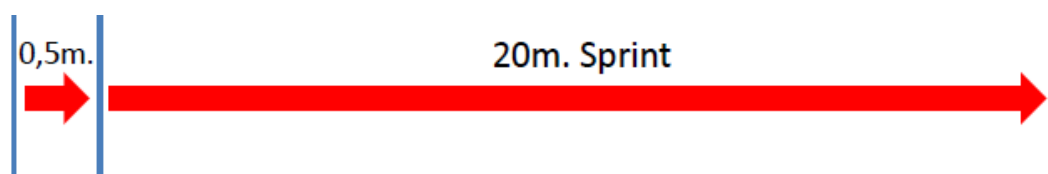
Szybkość:

3 serie:

I seria: 5 x 20m sprint

Przerwy 30''

Start – dynamiczny – na odcinku 0,5m szybki półskip A (kolana wysoko)



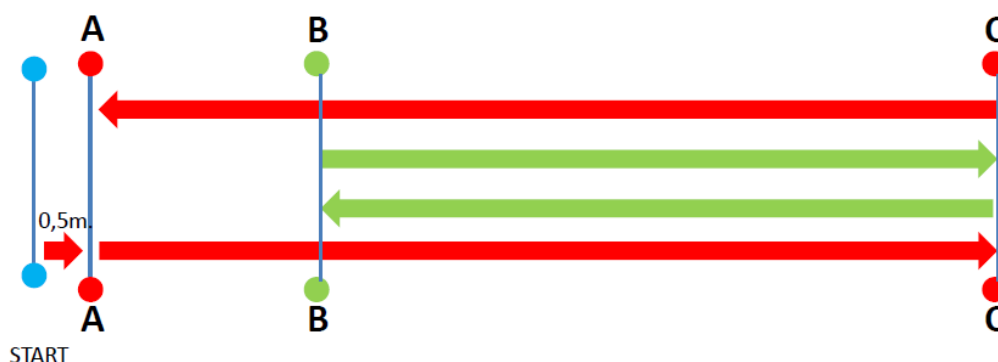
Nie rób sprintów na 100% twoich możliwości !!! – około 95%

II seria: 4 x CODA 10-8-8-10m. (jak na rysunku poniżej)

Przerwy 30''

III seria: 4 x CODA 10-5-5-10m. (jak na rysunku poniżej z tą różnicą że zamiast kroku dostawnego na odcinku 8m. zrób odcinek 5m.)

Przerwy 30''



10m. Sprint (pachołki A to C)

8m. Krok dostawny (pachołki C to B)

8m. Krok dostawny (pachołki B to C)

10m. Sprint(pachołki C to A)