

TRENING

2 grudzień – 6 grudzień 2015

1 Trening

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.

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

6 x 40m przyspieszenie – nie za szybko. Prędkość – około 85% twojej szybkości maksymalnej.

Przerwy – powrót w marszu.

Trucht 5'

Rozciąganie

2 Trening

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

Średnia intensywność:

4 serie:

Jedna seria to:

30'' bieg ze średnią intensywnością / 30'' trucht

20'' bieg ze średnią intensywnością / 20'' trucht

10'' bieg ze średnią intensywnością / 10'' trucht

20'' bieg ze średnią intensywnością / 20'' trucht

30'' bieg ze średnią intensywnością / 30'' trucht

Przerwa między seriami 4'

Prędkość – na odcinkach dłuższych około 23''/100, na krótszych około 21''/100m.

Tętno – do tętna 86% twojego tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężką).

Podczas przerwy truchtaj lub poruszaj się krokiem dostawnym.

Trucht 5' + rozciąganie

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

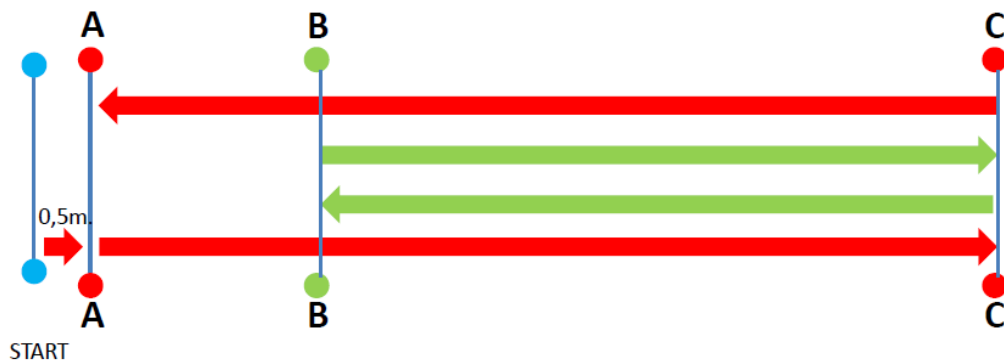
Szybkość/zwinność:

2 serie:

Jedna seria to 4 powtórzenia tak jak na rysunku poniżej.

Przerwy między powtórzeniami – 1'

Przerwa między seriami – 5'



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)

Nie rób sprintów na 100% twoich możliwości !!!

Załącz buty odpowiednie do nawierzchni.

Jeśli nie masz możliwości zrobienie treningu na stabilnej nawierzchni, zrób trening bez zmiany kierunku biegu:

8m dostawny + sprint 10m. (2 serie po 8 powtórzeń).

Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha + pompki