

TRENING
4 styczeń – 10 styczeń 2016

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.*

Prędkość – około 5'30 do 6'/km

Jeśli będzie poniżej -10 to zrób trening w fitnessie lub na basenie (45' spokojnego pływania)

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

RSA – powtarzane sprinty

3 serie:

Jedna seria to: 6 x 20m sprint

Przerwy pomiędzy odcinkami – 30''

Przerwy pomiędzy seriami – 3'

Trucht 10' + rozciąganie

3 Trening

Niska intensywność

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

Rozciąganie