

# TRENING

## 6 Listopad – 12 Listopad 2017

### 1 Trening

#### Niska intensywność

2 x 15'' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

Po 15' biegu wykonaj 2 do 3 serii ćwiczeń:

**Sila - w tym miesiącu pracujemy nad „dołem” – 3 serie:**

**Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej (stojąc). Na zmianę L i P noga.

**10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**



**Ćw. nr 2:** Zrób duży krok po boku, tak aby ugiąć kolano do kąta od 45-90 stopni, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej (stojąc). Na zmianę L i P noga.

Kontroluj plecy (nie garb się).

**10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**



**Ćw. nr 3:** Pompki – 20

**Ćw. nr 4:** Mięśnie brzucha

**Lub: Siłownia**

## 2 Trening

### Rozgrzewka

5' biegu z niską intensywnością  
Rozciąganie

### Zabawa biegowa – średnia intensywność:

Podczas 20' biegu ze średnią intensywnością (prędkość około 4'30'' – 5'/km), co około 45''  
zrób ćwiczenie lub przyspieszenie na odcinku około 30m do 60m.

Ćwiczenia: krok dostawny (ze zmianą strony co kilka metrów) , przekładanka, bieg tyłem, na zmianę przód/tył, na zmianę zyg-zak przód/tył, przyspieszenie itp.

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

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

5' – ćwiczenia mobilizujące – dostawny, przekładana, skipy, krążenia ramion...itp

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

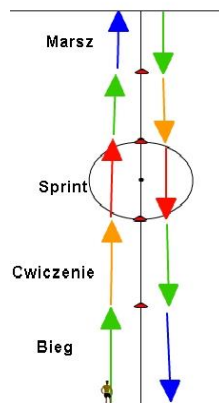
### Szybkość:

#### 2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – Skip A (kolana wysoko), Skip C (pięty o poślądki), krok dostawny, zyg-zak dostawny (przodem i tyłem)



Trucht 5'; Rozciąganie