

**TRENING**  
**7 grudzień – 13 grudzień 2015**

**1 Trening**

**Niska intensywność + SIŁA**

**35'** 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*

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 pompek

Trucht 5'  
Rozciąganie

## 2 Trening

### Rozgrzewka

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

### ARIET – ćwiczenie

#### 4 serie:

Jedna seria to 5' ćwiczenia jak na poniższym rysunku.

Prędkość: 10'': bieg 2 x 20m oraz 2 x 12,5m dostawnym

Przerwy w marszu 5'': 2 x 2,5m.

Jeśli tętno będzie wyższe niż 95% twojego tętna max – zwolnij

Jeśli tętno będzie niższe niż 86% twojego tętna max – przyspiesz

Przerwy między seriami – 4'

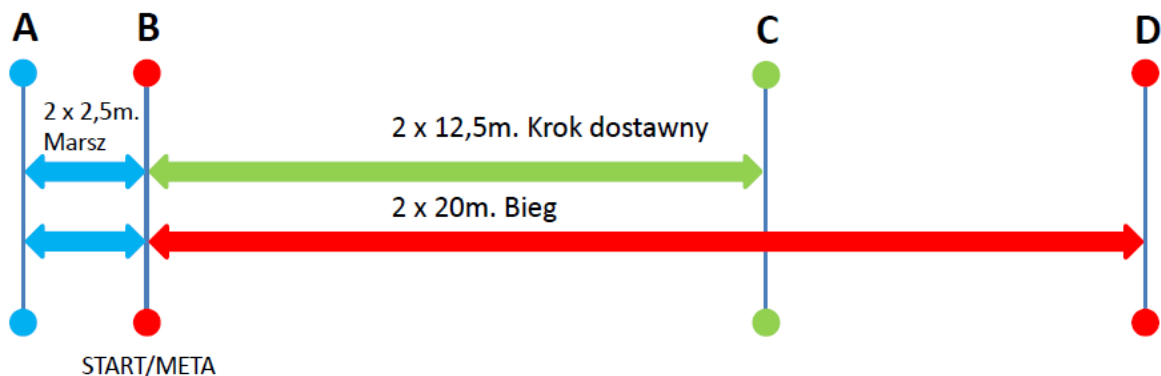
2 x 20m bieg – 10''

2 x 2,5m marsz – 5''

2 x 12,5m dostawny – 10''

2 x 2,5m marsz – 5''

Itd...



Przerwa między seriami 4'

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:

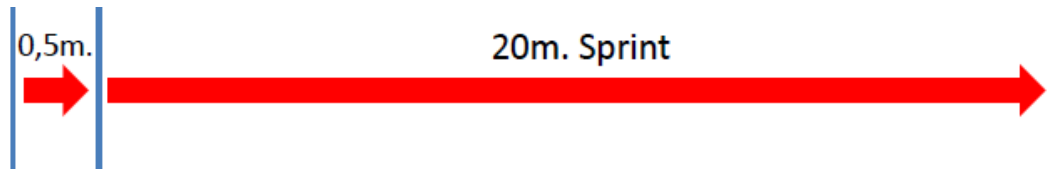
2 serie:

Jedna seria to 6 x 20m

Przerwy między powtórzeniami – 1' (nie rób krótszych przerw).

Przerwa między seriami – 5'

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



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

Trucht 10' Rozciąganie