

TRENING
28 wrzesień – 4 październik 2020

1 Trening +1

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

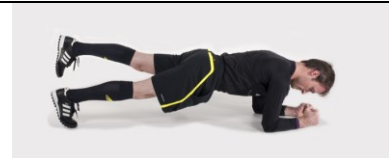



30 do minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

Prędkość:

Mężczyźni: zacznij po 5'30'' – skończ po 4'45''/km.

+ Prewencja kontuzji – 3 serie lub Zdrowe Plecy z „Fit Sędzia”:

	I seria – Utrzymaj pozycję stabilną przez 1 minutę. II seria – Co 10 sekund unieś na zmianę nogę. III seria – Co 10 sek. unieś nogę i przeciwną rękę do góry
	I seria - Utrzymaj pozycję stabilną przez 30 minutę. II seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie III seria – Dodatkowo unieś górną nogę prostą w kolanie
	Z pozycji stojącej wykonaj krok do boku , dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.
	Z pozycji stojącej wykonaj krok do przodu , dynamicznie odbij się z nogi wykroczonej i wróć pozycji. 10 do 15 powtórzeń na każdą nogę.

2 Trening +3 lub -3

Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

Wysoka Intensywność:

Test Coopera:

W tym tygodniu jako trening proponuję test Coopera – bardziej doświadczeni sędziowie doskonale go znają ;).

Test polega na przebiegnięciu jak najdłuższego dystansu w czasie 12 minut.

W dawnych czasach sędziowie biegali pomiędzy 3000 a 3200m.

Proponuję zacząć w tempie 24''/100m (dla bardziej wytrenowanych 23''/100m) i po kilometrze zdecydować czy możecie biec szybciej.

Trucht 10' Rozciąganie

3 Trening (-3 lub -2)

Siłownia i Odnowa – basen / masaż...

Lub

Rozbieganie 20' (spokojny bieg z niską intensywnością) + rozciąganie, rolowanie

4 Trening (-1 lub -2)

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

Szybkość:

3 x 10m bardzo szybki i krótki skip A noga prawa (kolana wysoko) + 10m bardzo szybki i krótki skip A noga lewa + sprint 10m

3' przerwa

3 x 15m bardzo szybki i krótki skip A (kolana wysoko) + sprint 15m

3' przerwa

3 x (10m bardzo szybki i krótki skip C noga prawa (pięta o pośladek) 10m bardzo szybki i krótki skip C noga lewa + sprint 10m

3' przerwa

5 x 15m bardzo szybki i krótki skip C (kolana pięty o pośladki) + sprint 15m

Przerwy pomiędzy ćwiczeniami – powrót w marszu

5' przerwa

5 x 30m – szybko ! – przerwy 2' pomiędzy sprintami

10' trucht, rozciąganie