

TRENING
5 października – 11 października 2020

1 Trening +1

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

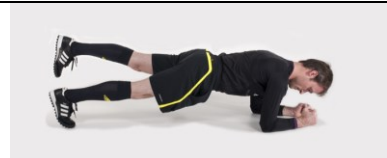



30 do minut biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

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:

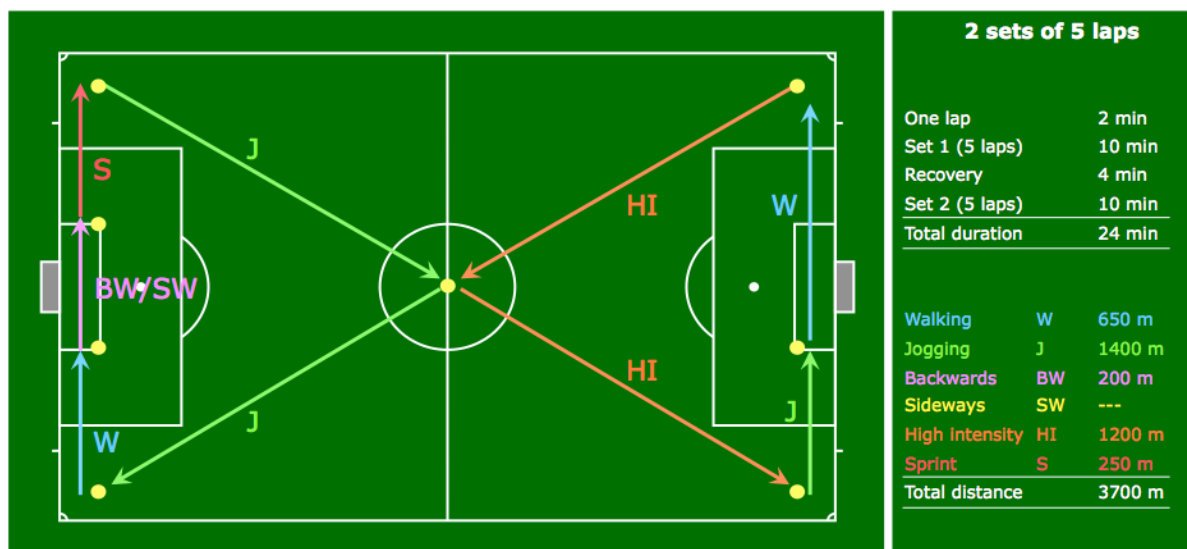
2 serie.

Jedna seria to 5 okrążeń tak jak na rysunku.

Przerwa pomiędzy seriami 5'

Prędkość – HI – tak jak podczas interwału. S – sprint

Intensywność – postaraj się utrzymać tętno w okolicy 90% twojego tętno maksymalnego



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:
Sędziowie

Po 2 powtórzenia każdego z wariantu sprintów ze zmianą kierunku.

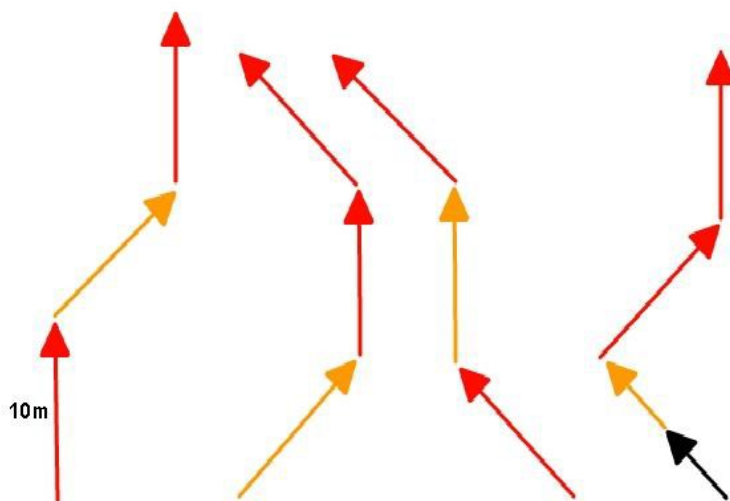
Strzałka pomarańczowa – dostawny

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka czarna – tyłem

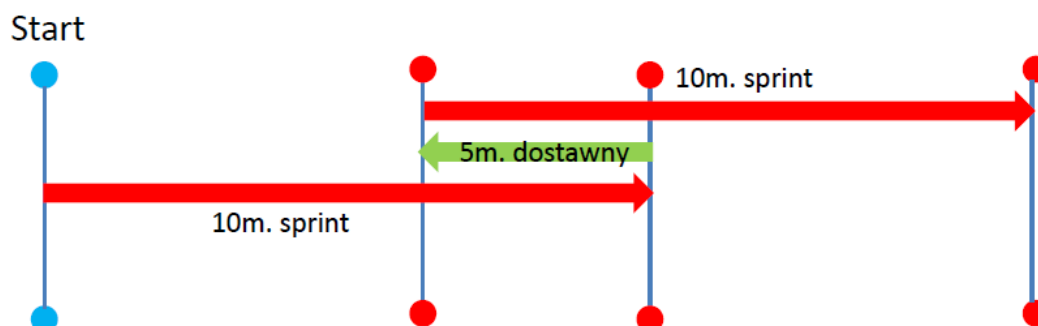
Przerwy pomiędzy powtórzeniami - 30 sekund

Przerwy między ćwiczeniami – 3 minuty

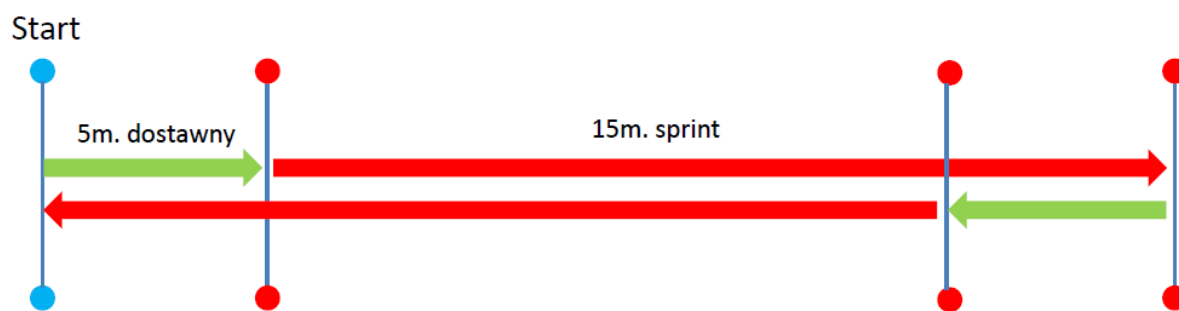


Asystenci

I seria: 3 x 20m sprint (10m. sprint + 5m. dostawny + 10m. sprint) , przerwy 60 sekund



II seria: 3 x 30m (5m. dostawny + 15m sprint + nawrót + 5m. dostawny + 15m sprint) – przerwy 60''



Przerwy między seriami 4 minuty.

Trucht 5' + rozciąganie