

TRENING
3 styczeń – 9 styczeń 2022

Trening 1 - Niska intensywność + prewencja kontuzji

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

20 minut biegu z niską intensywnością – średnie tętno około 75% tętna max.

Rozciąganie,

5 x 50m przyspieszenie

Przerwy powrót w marszu

Trening 2 – Szybkość

Rozgrzewka

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

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

3 x 60m. przyspieszenie

Rozciąganie

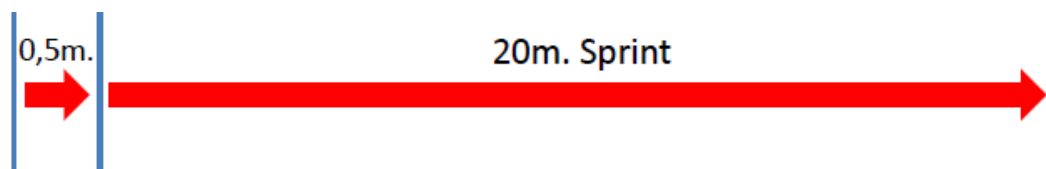
Wysoka intensywność.

Szybkość:

I seria: 6 x 20m sprint

Przerwy 60''

Start – statyczny

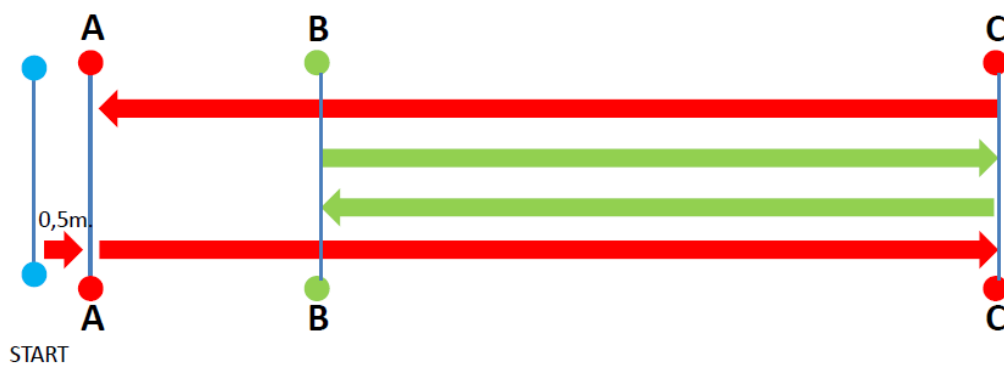


Nie rób sprintów na 100% twoich możliwości !!! – około 95%

II seria: 6 x CODA 10-8-8-10m. (jak na rysunku poniżej)

Przerwy 60''

Zaczynaj spokojnie (technicznie) i z każdym powtórzeniem biegaj szybciej.



Przerwa między seriami 6 do 8 minut

Trucht 5' + Rozciąganie

Trening 3 – Siłownia (Środa)

Jeśli robisz trening w siłowni zrób górę (tułów i ramiona oraz brzuch/grzbiet)
Lub 30 minut bardzo spokojnego biegu + rozciąganie