

TRENING
29 Styczeń – 4 Luty 2018

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

45' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30''



Pompki – 20 powtórzeń

Ćwiczenie 3:

Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)

10 przysiadów (do kąta 90 stopni)



2 Trening

Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe

3 Trening

Rozgrzewka

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

Średnia intensywność:

3 serie.
Jedna seria to 8 x 30'' biegu z wysoką intensywnością.

Tak jak w poprzednim tygodniu, ale dodaj nawrót w połowie odcinka – czyli biegaj np. 2x70m zamiast odcinka 140m. Postaraj się utrzymać czas i długość odcinka.

W I serii: 30'' (135m.) – przerwa 40'' spokojnego biegu
W II serii: 30''(135m.) – przerwa 40'' spokojnego biegu
W III serii: 30''(140m.) – przerwa 35'' spokojnego biegu

Asystenci – czas przerwy dłuższy o 5''

Tętno – do 93% tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Przerwa między seriami 3 minut

Trucht 10' Rozciąganie

4 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

15' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.
5' ćwiczeń mobilizacyjnych: skipy, dostawny itp....
Rozciąganie

Wykonaj 1 serię poniższych ćwiczeń, później 3 przyspieszeń na odcinkach 60m. Powtórz to 3x (czyli ponownie zacznij od ćwiczeń i dołóż 5 przyspieszeń).

1 seria:



- Pompki – 20 powtórzeń
- 15 przysiadów (do kąta 90 stopni)



- 5 x 60m – przyspieszenie – nie szybciej niż 10''
- Przerwy – powrót w marszu

LUB

15' biegu lub innego ćwiczenia (rower, wiosła) w fitnessie + Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe