

TRENING
27 Grudzień 2018 – 6 Styczeń 2019 !!!

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

15' do 20' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Przerwa 5' – rozciąganie

15' do 20' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Prędkość – nie wolniej niż 5'30''/km

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30'' do 60''



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:

4 x 1 km biegu ze średnią intensywnością.

Prędkość – około 4' - 4'30''/km

Tętno – do 86% tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Przerwa między powtórzeniami 3 minuty marszu

Trucht 10' Rozciąganie

4 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

20' do 25' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Przerwa 5' – rozciąganie

20' do 25' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Prędkość – nie wolniej niż 5'30''/km

10 x 100m – przyspieszenie – nie szybciej niż 16,5''/100m.

Przerwy – powrót w marszu

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30'' do 60''



ROK 2019

1 Trening – Trening NOWOROCZNY !!!

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

50' do 60' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Prędkość – zacznij od 6'00/km a po połowie dystansu staraj się stopniowo przyspieszać, tak aby skończyć w tempie około 4'45''/km

2 Trening

ODNOWA – Basen / Sauna

3 Trening

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

Średnia intensywność:

10 x 500m biegu ze średnią intensywnością.

Prędkość – około 2'/500m

Tętno – do 86% tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Przerwa między powtórzeniami: 2 minuty marszu

Trucht 10' Rozciąganie

4 Trening

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

5 Trening

ODNOWA – Basen / Sauna

6 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Prędkość – nie wolniej niż 5'15''/km

2 serie:

Jedna seria to 8 x 60m – przyspieszenie – nie szybciej niż 10''

Przerwy – powrót w marszu

Przerwa między seriami 4'

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30'' do 60''



7 Trening

ODNOWA – Basen / Sauna