

TRENING
18 Czerwiec – 24 Czerwiec 2018

1 Trening

Niska intensywność

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

Przerwa 5' (rozciąganie, ćwiczenia mobilizujące itp...)

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

Nie biegaj wolniej niż 5'30''/km

Sila - 2 serie:

1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)
10 przysiadów (do kąta 90 stopni)



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



Okolo 30 sekund

4. Pompki – 15-20?

Ewentualnie, jeśli masz taką możliwość, zamiast siły w takiej formie jak rozpisałem – siłownia lub fitness.

2 Trening

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

2 serie po 10 przysiadów

Średnia intensywność:

2 - 3 serie. (w zależności od samopoczucia)

Jedna seria to 10' interwału:

60'' bieg ze średnią intensywnością (około 24''/100m) + 60'' bieg z niską intensywnością (około 30''/100m)

Postaraj się utrzymywać tętno w granicach 86% twojego tętna maksymalnego.

Ma to być trening między średnim a ciężkim

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Przerwa 5'

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

Nie biegaj wolniej niż 5'20''/km

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji **30''**





4 Trening

Rozgrzewka

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

5' ćwiczeń mobilizujących – dostawny, przekładanka skipy etc..._

Rozciąganie

Bieg zmienny – podczas 20 minut biegu z niską intensywnością zrób 10 przyspieszeń na odcinkach około 40m.

Bezpośrednio po odcinku kontynuuj bieg

Trucht 10' + rozciąganie

**Jeżeli masz taką możliwość zrób dodatkowy trening w siłowni/fitnessie.
Może to być cross-core / tabata / trening obwodowy / body pump**