

**TRENING**  
**7 Styczeń 2019 – 13 Styczeń 2019**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

**Prędkość – nie wolniej niż 5'10"/km (+/- 12km/h)**

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie:

**Ćw. nr 1:** – utrzymaj pozycję 60''



**Ćw. nr 2:** – utrzymaj pozycję 30''



**Ćw. nr 3:** Zrób duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

**10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**

**Ugnij kolano do około 45 stopni**



**Ćw. nr 4:** Wykonaj przysiad tak aby uda były pod kątem 45 stopni do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów). Następnie odbij się dynamicznie i wykonaj wyskok.

**10 powtórzeń**



Ćw. nr 5: Pompki – 20 – 30

## 2 Trening

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

**LUB**

### Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia – skipy, dostawny, zyg-zak itp....

### Siła + przyspieszenia:

2 serie przysiadów z wyskokiem (ćwiczenie nr 4)

+

6 x 40m przyspieszenie (po 6,60) – przerwy powrót w marszu

Przerwa 5'

2 serie wypadów w bok (ćwiczenie nr 3)

+

6 x 40m przyspieszenie (po 6,60) – przerwy powrót w marszu

Trucht 5' + rozciąganie

## 3 Trening

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

### Średnia intensywność:

3 do 4 serie:

5 x 1' minut biegu ze średnią intensywnością.

Prędkość – około 4'00/km (24''/100m = 15km/h)

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

Przerwa między odcinkami 30 sekund marszu  
Przerwa między seriami 3 minuty marszu

Trucht 5' Rozciąganie

## **4 Trening**

### **Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

**Prędkość – nie wolniej niż 5'00''/km (+/- 12km/h)**

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

Przerwy – powrót w marszu

+ Ćwiczenia z treningu nr 1