

TRENING
9 Styczeń – 15 Styczeń 2017

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie:

Ćwiczenie 1 i 2 – wytrzymaj w każdej pozycji 45''



Ćwiczenie 3:

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

10 przysiadów (do kąta 90 stopni)



2 Trening

Rozgrzewka

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

Wysoka intensywność:

6 serie.

Jedna seria to 6 x 30'' biegu z wysoką intensywnością.

W I serii: 35'' spokojnego biegu

W II serii: 30'' spokojnego biegu

W III serii: 25'' spokojnego biegu

W IV serii: 20'' 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

Jeżeli będzie zimno, to możesz ten trening zrobić w fitnessie na bieżni.

Wówczas musisz dodać czas na jej rozpędzenie.

Bieg z wysoką intensywności to pomiędzy 17-18km/h a spokojny bieg to około 10km/h.

3 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom (Ćwiczenia z treningu nr 1)

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

Podczas 40' biegu zrób około 10 przyspieszeń na odcinakach od 20 do 80m.

Jeśli będzie zimno zrób ten trening na bieżni w fitnessie, lub:

Siłownia – najlepiej trening obwodowy – 1 godzina (lub podobny w formie – body pump, tabata, crossfit (rozsądny).

Ewentualnie wybierz sam 10 ćwiczeń, dobierz takie obciążenie abyś mógł zrobić 30 powtórzeń i zrób trening obwodowy w formie interwału: 30'' praca / 15'' przerwa.

4 serie.

4 Trening

Wydłużona szybkość

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy itp...)

Rozciąganie dynamiczne

2 serie:

10 x 60m przyspieszenie

Przerwy między odcinkami – około 1' – powrót w truchcie

Przerwy między seriami – 4'

Prędkość – (około 15 – 17"/100m) - zacznij trening wolniej a skończ szybciej.

Jeśli będzie zimo zrób trening spokojniej.

Nie są to sprinty !!!

Biegaj z zapasem prędkości.

Jeśli będzie ślisko, to postaraj się znaleźć halę i zrobić taki sam trening na krótszych odcinakach (zależnie od hali)

Ewentualnie powtórz trening nr 2 w fitnessie.

Trucht 10' + rozciąganie