

**TRENING**  
**3 Lipiec – 9 Lipiec 2017**

**1 Trening**

**Niska intensywność**

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

**Sila - 3 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

### Wysoka intensywność: Nowy test interwałowy

4 serie.

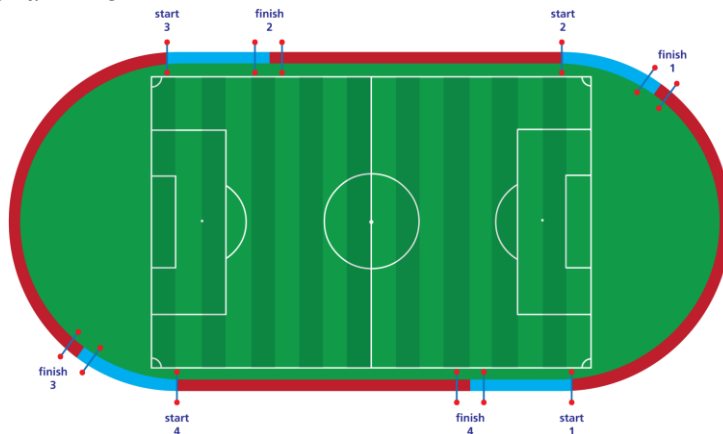
Jedna seria to 12 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy między odcinkami:

Sędziowie – w I i II serii – 15'', w III i IV serii – 18''

Asystenci – w I i II serii – 18'', w III i IV serii – 20''

Przerwa między seriami – 5'



Postaraj się utrzymywać tętno w granicach 90% twojego tętna maksymalnego.  
Ma to być trening między ciężkim a bardzo ciężkim (ale nie bardzo maksymalny).

Trucht 5' Rozciąganie,

## 3 Trening

### Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom + przyspieszenia

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

Przerwa 5'

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

W trakcie drugiego 20' biegu zrób około 10 przyspieszeń na odcinkach od 50 do 100m.

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30''



## 4 Trening

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

### Szybkość / RSA

Sędziowie:

I seria: 6 x 20m – przerwy 30'' – z lekkim zapasem prędkości (90%)

II seria: 6 x 30m – przerwy 45'' – po 4,70

III seria: 6 x 40m – przerwy 60'' – po 6,00

Asystenci:

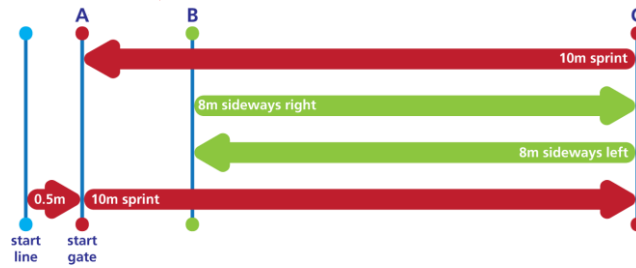
I seria: 6 x 20m – przerwy 30'' – z lekkim zapasem prędkości (90%)

II seria: 6 x 30m – przerwy 30'' – po 4,70

III seria: 6 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00

Przerwa między seriami – 5'

Przerwy między odcinkami – 30''



Trucht 10' + rozciąganie

**Jeżeli masz taką możliwość zrób dodatkowy trening w siłowni/fitnessie.  
Może to być cross-core / tabata / trening obwodowy / body pump itp... popytaj w swoim  
lokalnym fitnessie o trening ogólnorozwojowy.**