

TRENING
20 Luty – 26 Luty 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

+ siłownia

Spokojne rozciąganie

2 Trening (+3)

Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy, dostawny, przyspieszenia itp...)

Rozciąganie - dynamiczne

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

2 serie: (-2) po 4 okrążenia (po 8 sprintów)

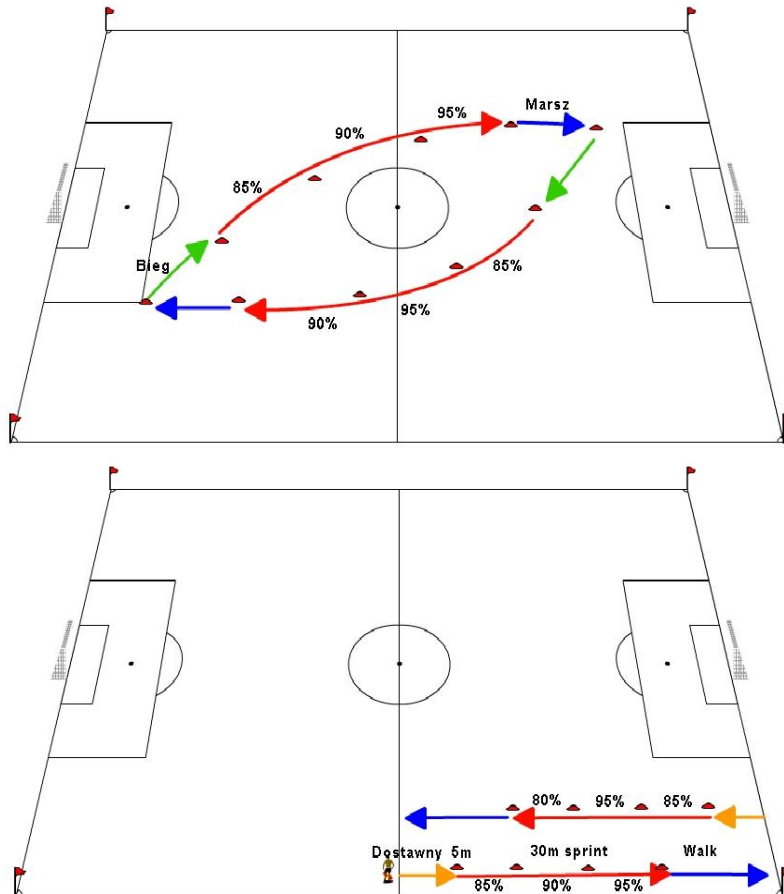
3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 10' Rozciąganie
 2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

I seria - 5 odcinków 10m marsz + sprint 10m

II seria - 5 odcinki 10m krok dostawny L + P + 15 sprint

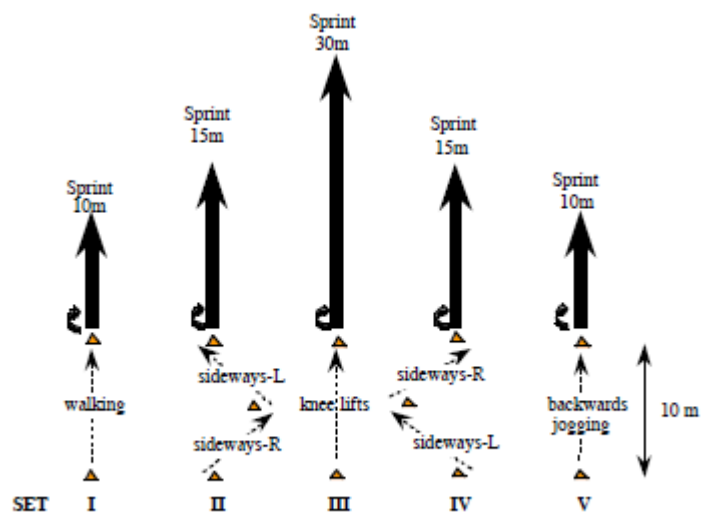
III seria - 5 odcinki 10m skip A – kolana wysoko + 30m sprint

IV seria - 5 odcinki 10m krok dostawny P + L + 15 sprint

V seria - 5 odcinków 10m bieg tyłem + sprint 10m

Przerwy między odcinkami – spokojny powrót marszem

Przerwa między seriami – 3'.



Trucht 5' rozciąganie

4 Trening (-1)

Rozgrzewka

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

5' skipy, dostawny itp...

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 3 sprintów jak na rysunku poniżej.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w około 20m sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej 20m sprint.

