

**TRENING**  
**22 Styczeń – 28 Styczeń 2018**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30''



**2 Trening**

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

## 3 Trening

### Rozgrzewka

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

### Średnia intensywność:

6 serie.

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

W I serii: 30'' (135m.) – przerwa 40'' spokojnego biegu

W II serii: 30''(135m.) – przerwa 40'' spokojnego biegu

W III serii: 30''(140m.) – przerwa 35'' spokojnego biegu

W IV serii: 30''(140m.) – przerwa 35'' 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

## 4 Trening

### Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

5' ćwiczeń mobilizacyjnych: skipy, dostawny itp....

Rozciąganie

Wykonaj 1 serię poniższych ćwiczeń, później 10 przyspieszeń na odcinkach 100m. Powtórz to 2 x (czyli ponownie zacznij od ćwiczeń i dołóż 10 przyspieszeń).

1 seria:





Pompki – 20 powtórzeń

Ćwiczenie 3:

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

**10 przysiadów (do kąta 90 stopni)**



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

Przerwy – powrót w marszu