

TRENING
5 Luty – 11 Luty 2018

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30''



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)



2 Trening

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

3 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: 30'' (140m.) – przerwa 40'' spokojnego biegu
W II serii: 30''(145m.) – przerwa 35'' spokojnego biegu
W III serii: 30''(150m.) – przerwa 35'' spokojnego biegu
W IV serii: 30''(155m.) – przerwa 30'' 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

2 serie ćwiczeń jak poniżej:
Ćwiczenia 1 i 2 – utrzymaj pozycję 30''



- Pompki – 20 powtórzeń
- 15 przysiadów (do kąta 90 stopni)



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

2 serie – 5 x 40m – przyspieszenie – nie szybciej niż 6''

Przerwy – powrót w marszu

Trening 5 – Opcjonalnie (bez biegania)

15' ćwiczenia (rower, wiosła) w fitnessie + Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe