

TRENING
10 Lipiec – 15 Lipiec 2018

1 Trening

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.
Nie biegaj wolniej niż 5'00''/km
6 x 80 przyspieszenie (wolniej niż sprint)

2 Trening

Rozgrzewka

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

Wysoka intensywność:

3 serie:

Jedna seria to 8 x 75m – po 12 – 13'' – przerwy 15''

Przerwa między seriami – 5'

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening (środa)

Rozgrzewka

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

Szybkość / RSA

Sędziowie:

I seria: 6 x 40m – przerwy 60'' – po 5,80

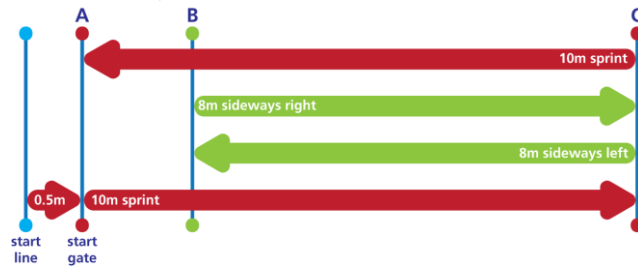
II seria: 6 x 40m – przerwy 60'' – po 5,70

Asystenci:

I seria: 5 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00

II seria: 6 x 30m – przerwy 30'' – po 4,50

Przerwa między seriami: 5'



Trucht 10' + rozciąganie

Czwartek i piątek - odpoczynek