

TRENING
2 Lipiec – 8 Lipiec 2018

1 Trening

Niska intensywność

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

Nie biegaj wolniej niż 5'00"/km

10 x 80 przyspieszenie (wolniej niż sprint)

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

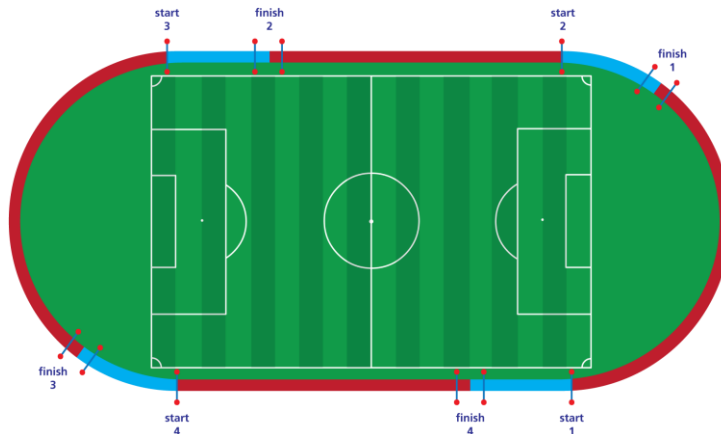
2 serie po 10 przysiadów

Wysoka intensywność: test interwałowy

Próba testu interwałowego.

Sędziowie – 12 okrążeń – 15'' (bieg)/18''(marsz)

Asystenci – 10 okrążeń – 15'' (bieg)/20''(marsz)



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 około 50m.

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30''





4 Trening

Rozgrzewka

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

5' ćwiczeń mobilizujących – dostawny, przekładanka skipy etc..._

Rozciąganie

Szybkość / RSA

Sędziowie:

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

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

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

Asystenci:

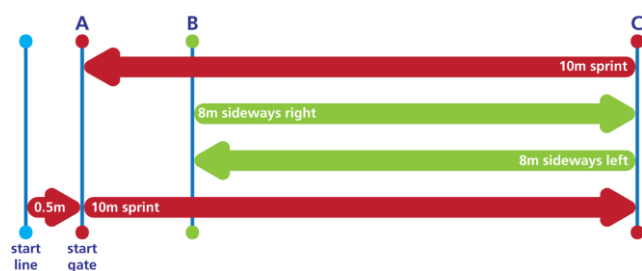
I seria: 5 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00

II seria: 5 x 30m – przerwy 30'' – po 4,60

III seria: 5 x 30m – przerwy 30'' – po 4,50

Przerwa między seriami: 5'

Przerwa między odcinkami: 60''



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.**