

TRENING

11 Styczeń – 17 Styczeń 2016 !!!

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 45''



2 Trening

Rozgrzewka

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

Wysoka intensywność:

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

Przerwy między odcinkami:

W I serii: 35'' spokojnego biegu
W II serii: 30'' spokojnego biegu
W II serii: 25'' spokojnego biegu
W II serii: 20'' spokojnego biegu

Asystenci – czas przerwy dłuższy o 5''

Tętno – do 93% tętna maksymalnego lub praca między ciężką a bardzo ciężką (ale nie maksymalna).

Przerwa między seriami 3 minuty

Trucht 10' Rozciąganie

3 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

45' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.
Podczas biegu dodaj kilka przyspieszeń na odcinkach od 30 do 100m.

Zapobieganie kontuzjom: jak w treningu nr 1
3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 45''

4 Trening

RSA

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy itp...)

Rozciąganie dynamiczne

3 serie:

6 x 60m przyspieszenie

Przerwy między odcinkami – około 45'' – powrót w truchcie

Przerwy między seriami – 4'

Prędkość – około 90% twojej prędkości maksymalnej.

Zacznij trening wolniej a skończ szybciej.

[Jeśli będzie zimo zrób trening spokojniej.](#)

Trucht 10' + rozciąganie