

TRENING

18 Styczeń – 24 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

Szybkość wydłużona:

3 serie.

Jedna seria to 8 x 100m. (po około 17-18'')

Przerwy między odcinkami: powrót w marszu

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

Wysoka intensywność:

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy itp...)

Rozciąganie dynamiczne

3 serie:

I seria to 8' interwału: 60'' szybko/60'' trucht

II seria to 8' interwału: 45'' szybko/45'' trucht

III seria to 8' interwału: 30'' szybko/30'' trucht

Im krótsze odcinki tym prędkość powinna być wyższa.

Odległości reguluj tętnem – około 90% twojego tętna max.

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 10' + rozciąganie

