

TRENING
20 lipiec – 26 lipiec 2015

Trening 1

Niska intensywność + SIŁA

50' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

W trakcie biegu około 10 przyspieszeń na odcinku od 20 do 100m. Pierwsze 10' tylko bieg.

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:

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Wysoka intensywność

5 x 200m – 38'' – przerwy 45''

Przerwa 5'

5 x 150m – 27'' - przerwy 30''

Przerwa 5'

6 x 100m – 15'' - przerwy 30''

Trucht 5' Rozciąganie,

Do 93% tętna maksymalnego, lub wysiłek pomiędzy wysokim a pracą bardzo ciężką, ale nie maksymalną.

3 Trening

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

10 x 60m spokojne przyspieszenie – przerwy powrót w marszu

Trucht 5' + rozciąganie

Trening 4

Wolne/odnowa/basen

Trening 5

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

Szybkość

2 serie:

Jedna seria to 5 odcinków na dystansach: 20/30/40/30/20m.

Przerwa między odcinkami – powrót w marszu

Przerwa między seriami: 4'

(W sumie cały trening to 10 odcinków)

Trucht 10' + rozciąganie

Trening 6

Próba testu interwałowego.
Sędziowie – 12 okrążeń 30/30
Asystenci – 10 okrążeń 30/35

Trening 7

Wolne/odnowa/basen