

TRENING

4 Styczeń – 10 Styczeń 2016 !!!

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

40' 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:

2 serie.

Jedna seria to 6 x 1' biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy między odcinkami:

W I serii: 1'30'' spokojnego biegu

W II serii: 1' spokojnego biegu

Tętno – do 93% tętna maksymalnego lub praca między ciężką a bardzo ciężką.

Przerwa między seriami 5 minut

Trucht 10' Rozciąganie

3 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 45''





4 Trening

Wydłużona szybkość

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy itp...)

Rozciąganie dynamiczne

2 serie:

10 x 100m przyspieszenie

Przerwy między odcinkami – około 1' – powrót w truchcie

Przerwy między seriami – 4'

Prędkość – (około 15 – 17''/100m) - zacznij trening wolniej a skończ szybciej.

Jeśli będzie zimo zrób trening spokojniej.

Trucht 10' + rozciąganie