

**TRENING**  
**6 Luty – 12 Luty 2017**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.  
Przerwa – 5' rozciągania

**2 Trening (wtorek)**

**Rozgrzewka:**

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.  
Rozciąganie  
3 x 40m przyspieszenie,

**Wytrzymałość szybkościowa**

2 serie:

Jedna seria to 10 x 80m – 15'' – przerwy 15'' (sędziowie), 20'' asystenci  
Przerwa 5'

Trucht 5' Rozciąganie,

**3 Trening (czwartek)**

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.  
Rozciąganie  
3 x 40m przyspieszenie,

**Szybkość**

2 serie:

I seria: 4 x 30m

II seria: 4 x 40m

Przerwy między odcinkami 90''

Przerwa między seriami 5'

Trucht 5' Rozciąganie,