

# TRENING

## 13 Styczeń – 19 Styczeń 2020

### 1 Trening

#### Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

**Prędkość – od 5'00'' do 5'20''/km. Zaczynaj wolniej, skończ szybciej.**

Ćw. nr 1: – utrzymaj pozycję 60''



Ćw. nr 2: – utrzymaj pozycję 30'' do 45''



Ćw. nr 3: Wykonaj krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

**10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**

**Ugnij kolano do około 45 stopni**



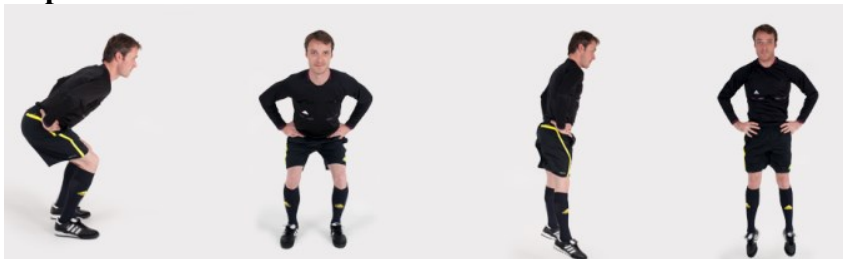
Ćw. nr 4: Wykonaj krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

**10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**



**Ćw. nr 5:** Wykonaj przysiad tak aby uda były pod kątem 45 stopni do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów). Następnie odbij się dynamicznie i wykonaj wyskok.

**10 powtórzeń**



**Ćw. nr 6:** Pompki – 10

*Ewentualnie, jeśli masz taką możliwość, po rozbieganiu, zamiast siły w takiej formie jak rozpisałem – siłownia lub fitness.*

## **2 Trening**

**Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

## **3 Trening**

### **Rozgrzewka**

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

Rozciąganie

**2 serie po 10 przysiadów**

**Wysoka intensywność:**

Sędziowie

2 serie.

Jedna seria to 24 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy między odcinkami: w I i II serii – 15''

Asystenci

2 serie.

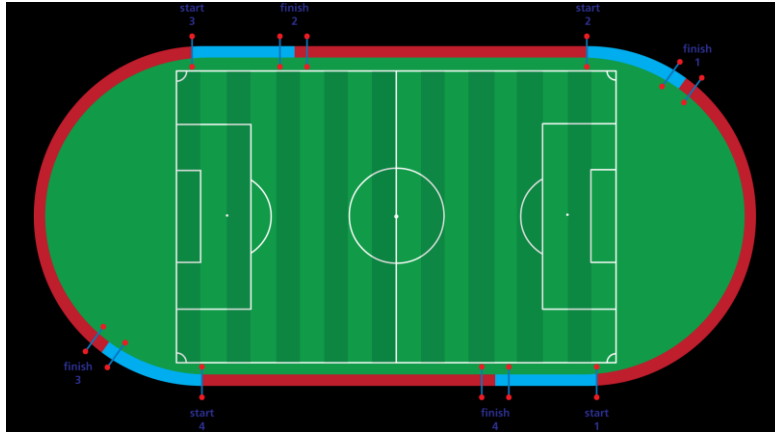
Jedna seria to 20 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy między odcinkami: w I i II serii – 18''

*Jeśli możesz zrobić trening na boisku. Jeśli będziesz miał siłę, w drugiej serii wydłuż dystans biegu o 2 – 3 metry.*

*Trening zrób na boisku*

Przerwa między seriami – 4'



Ma to być trening między ciężkim a bardzo ciężkim (ale nie bardzo maksymalny).

Trucht 5' Rozciąganie,

## 4 Trening

ODNOWA – Basen / Sauna

## 5 Trening

### Rozgrzewka

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

5' ćwiczeń mobilizujących – dostawny, przekładanka skipy etc...\_

Rozciąganie

### Szybkość

Sędziowie:

6 x 60m – spokojnie i ładnie technicznie: po 9.00

6 x 40m – po 6.00

6 x 40m – od 6.00 do 5.60 – z każdym odcinkiem biegaj coraz szybciej

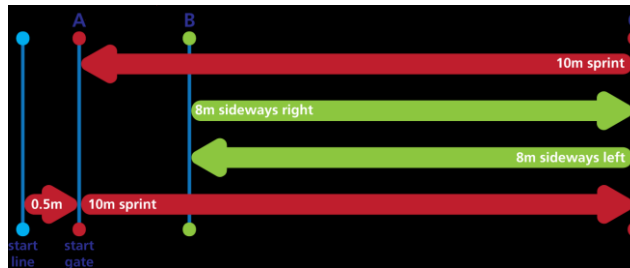
Asystenci:

I seria: 6 x 20m – przerwy 30'' – z lekkim zapasem prędkości (90%)

II seria: 6 x 30m – przerwy 30'' – po 4,70

III seria: 6 x CODA – przerwy 60'' – po 10,00 – pierwsze odcinki wolniej i technicznie. Kolejne co raz szybciej.

Przerwa między seriami – 5'



Przerwa między odcinkami – 1'

Przerwa między seriami – 5'

Trucht 10' + rozciąganie

## 6 Trening

### Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

#### 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 zmianą 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.*

## **7 Trening**

ODNOWA – Basen / Sauna