

TRENING
6 lipiec – 12 lipiec 2015

Trening 1

Niska intensywność + SIŁA

30' 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 – tylko 1 seria:

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?

2 Trening (jeśli możesz to wtorek)

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Wytrzymałość szybkościowa

2 serie:

Jedna seria to 5 x 150m – 25 - 26'' - przerwy 90''

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: 6 x 20m

II seria: 6 x 30m

Przerwy między odcinkami 90''

Przerwa między seriami 5'

Trucht 5' Rozciąganie,