

**TRENING**  
**16 Styczeń – 22 Styczeń 2017**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie:

Ćwiczenie 1 i 2 – wytrzymaj w każdej pozycji 45''



Ćwiczenie 3:

Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)

**10 przysiadów (do kąta 90 stopni)**



Ćwiczenie 4: pompki

## 2 Trening

### Rozgrzewka

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

### Wysoka intensywność:

4 serie.

Jedna seria to 6 x 30'' z nawrotem w połowie odcinka (czyli biegasz 2 x 15'') biegu z wysoką intensywnością.

W I serii: 30'' spokojnego biegu

W II serii: 25'' spokojnego biegu

W III serii: 20'' spokojnego biegu

W IV serii: 15'' spokojnego biegu

Asystenci – czas przerwy dłuższy o 10''

Tętno – do 93% tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Przerwa między seriami 3 minuty

Trucht 10' Rozciąganie

Jeżeli będzie zimno, to możesz ten trening zrobić w fitnessie na bieżni.

Wówczas musisz dodać czas na jej rozpędzenie.

Bieg z wysoką intensywności to pomiędzy 17-18km/h a spokojny bieg to około 10km/h.

## 3 Trening

### Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom (Ćwiczenia z treningu nr 1)

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

Podczas 40' biegu zrób około 10 przyspieszeń na odcinakach od 20 do 80m.

Jeśli będzie zimno zrób ten trening na bieżni w fitnessie,

**lub:**

Siłownia – najlepiej trening obwodowy – 1 godzina (lub podobny w formie – body pump, tabata, crossfit (rozsądny).

Ewentualnie wybierz sam 10 ćwiczeń, dobierz takie obciążenie abyś mógł zrobić 30 powtórzeń i zrób trening obwodowy w formie interwału: 30'' praca / 15'' przerwa.

4 serie.

## 4 Trening

### Wydłużona szybkość

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy itp...)

Rozciąganie dynamiczne

### Szybkość wydłużona:

3 serie.

Jedna seria to 6 x 100m. (po około 16-17'') - jeśli masz warunki, to zrób ten trening w formie podbiegów. Górka powinna mieć niewielkie nachylenie.

Przerwy między odcinkami: powrót w marszu

Przerwa między seriami 3 minuty

Trucht 10' Rozciąganie

Jeśli będzie zimo zrób trening spokojniej.

Nie są to sprinty !!!

Biegaj z zapasem prędkości.

Jeśli będzie ślisko, to postaraj się znaleźć halę i zrobić taki sam trening na krótszych odcinkach (zależnie od hali).

**Jeżeli masz dostęp do hali – zrób 3 serie 8 x 40m**

Trucht 10' + rozciąganie