

**TRENING**  
**2 Styczeń – 8 Styczeń 2017**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie:

Ćwiczenie 1 i 2 – wytrzymaj w każdej pozycji 30''



Ćwiczenie 3:

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

**10 przysiadów (do kąta 90 stopni)**



## 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 średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Przerwa między seriami 5 minut

Trucht 10' Rozciąganie

## 3 Trening

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

40' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.  
Podczas 40' biegu zrób około 10 przyspieszeń na odcinakach od 20 do 80m.

Lub

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

## 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