

**TRENING**  
**2 Styczeń – 7 Styczeń 2018 !!!**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

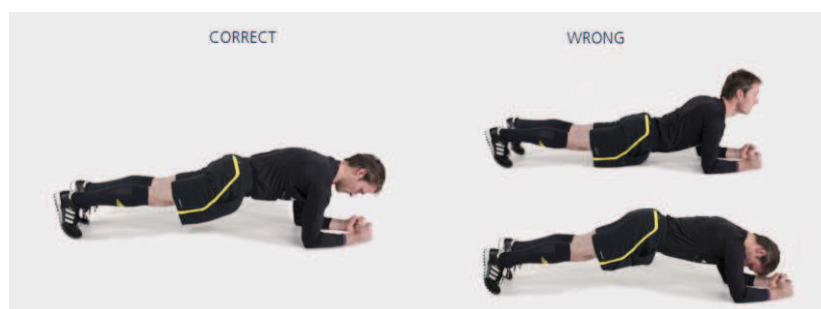
15' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Przerwa 5' – rozciąganie

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30''



**2 Trening**

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

## 3 Trening

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

### Średnia intensywność:

4 x 5' minut biegu ze średnią intensywnością.

Prędkość – około 4' - 4'30''/km

Tętno – do 86% tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Przerwa między seriami 3 minuty marszu

Trucht 5' Rozciąganie

## 4 Trening

### Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Przerwa 5' – rozciąganie

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

10 x 100m – przyspieszenie – nie szybciej niż 16,5''/100m.

Przerwy – powrót w marszu

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji **30''**

