

**TRENING**  
**22 Styczeń – 28 Styczeń 2018**

**1 Trening**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie – wytrzymaj w każdej pozycji 30''



Pompki – 20 powtórzeń

Ćwiczenie 3:

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

**10 przysiadów (do kąta 90 stopni)**



## 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

### Średnia intensywność:

3 serie.  
Jedna seria to 8 x 30'' biegu z wysoką intensywnością.

**Tak jak w poprzednim tygodniu, ale dodaj nawrót w połowie odcinka – czyli biegaj np. 2x70m zamiast odcinka 140m. Postaraj się utrzymać czas i długość odcinka.**

W I serii: 30'' (135m.) – przerwa 40'' spokojnego biegu  
W II serii: 30''(135m.) – przerwa 40'' spokojnego biegu  
W III serii: 30''(140m.) – przerwa 35'' spokojnego biegu

Asystenci – czas przerwy dłuższy o 5''

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

Przerwa między seriami 3 minut

Trucht 10' Rozciąganie

## 4 Trening

### Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

15' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.  
5' ćwiczeń mobilizacyjnych: skipy, dostawny itp....  
Rozciąganie

Wykonaj 1 serię poniższych ćwiczeń, później 3 przyspieszeń na odcinkach 60m. Powtórz to 3x (czyli ponownie zacznij od ćwiczeń i dołóż 5 przyspieszeń).

1 seria:



- Pompki – 20 powtórzeń
- 15 przysiadów (do kąta 90 stopni)



- 5 x 60m – przyspieszenie – nie szybciej niż 10''
- Przerwy – powrót w marszu

**LUB**

**15' biegu lub innego ćwiczenia (rower, wiosła) w fitnessie + Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe**