

TRENING
8 Styczeń – 14 Styczeń 2018

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30' 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 serie:

5 x 1' minut biegu ze średnią intensywnością.

Prędkość – około 4' /km 24''/100m.

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

30' 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''**



