

PLAN

Zacznij biegać

	Poniedziałek	Środa	Piątek
<i>I tydz.</i>	6x3 min trucht/ p. 2 min marsz + Core - 1 seria + Rozciąganie	6x3 min trucht/ p. 2 min marsz + P 8x60m/60m marsz + Rozciąganie	6x3 min trucht/ p. 2 min marsz + Core - 1 seria + Rozciąganie
<i>II tydz.</i>	6x3 min trucht/p. 2 minuty marsz + Core - 1 seria + Rozciąganie	6x4 min trucht/p. 1 minuty marsz + Ćw. na nogi - 1 seria + Rozciąganie	6x3 min trucht/p. 2 minuty marsz + Core - 1 seria + Rozciąganie
<i>III tydz.</i>	6x4 min trucht/ p. 1 min marsz + Core - 2 seria + Rozciąganie	6x3 min trucht/ p. 2 min marsz + P 10x60m/60m marsz + Rozciąganie	6x4 min trucht/ p. 1 min marsz + Core - 2 seria + Rozciąganie
<i>IV tydz.</i>	6x4 min trucht/ p. 1 min marsz + Ćw. na nogi - 1 seria + Rozciąganie	3x8 min trucht/ p. 2 min marsz + Core - 3 seria + Rozciąganie	6x4 min trucht/ p. 1 min marsz + Ćw. na nogi - 1 seria + Rozciąganie
<i>V tydz.</i>	3x8 min trucht/ p. 2 min marsz + Core - 3 serie + Rozciąganie	3x9 min trucht/ p. 1 min marsz + Core - 3 serie + Rozciąganie	30 min trucht + Core - 3 seria + Rozciąganie

Legenda:

6x3 min trucht/
p. 2 min marsz
+ Core 0 - 1 seria
+ Rozciąganie

6 razy po 3 minuty trucht z 2 minutową przerwą w marszu. Po treningu wykonaj jedną serię ćwiczeń Core i się porozciągaj.

6x4 min trucht/
p. 1 min marsz
+ Ćw. na nogi - 1 seria
+ Rozciąganie

6 razy po 4 minuty trucht z 1 minutową przerwą w marszu. Po treningu wykonaj jedną serię ćwiczeń na nogi i się porozciągaj.

6x3 min trucht/
p. 2 min marsz
+ P 10x60m/60m marsz
+ Rozciąganie

6 razy po 3 minuty trucht z 2 minutową przerwą w marszu. Po treningu wykonaj przebieżki 10 razy 60 metrów z przerwą w marszu. Na koniec porozciągaj się.

Objaśnienia:

Trucht

Trucht to bardzo wolny bieg w tempie twojego szybkiego marszu. Nie staraj się biec szybciej. Liczy się czas spędzony na treningu a nie intensywność.



Przebieżki

Przebieżki to krótkie odcinki biegane szybko ale nie sprintem! Na około 80% Twojej szybkości. Wykonuj je po biegu na odmierzonej odcinku (nie musi być odmierzone precyzyjnie) wracaj do punktu startu marszem i wykonaj kolejną przebieżkę.

Rozciąganie:



1

ŁYDKI



2

DWUGŁOWE



3

CZWOROGŁOWE

Rozciąganie



Każdą pozycję przytrzymaj przez 10-15 sekund i powtórz 2-3 razy na każdą nogę.



20x

WYKROKI ZE ZMIANĄ NOGI



20x

WZNOŚY PALCÓW



20x

WSPIĘCIA NA PALCE



10x

PÓLPRZYSIADY



20x

WZNOŚY BIODER

Ćwiczenia
na nogi



Wykonaj tyle powtórzeń każdego ćwiczenia ile jest podane pod zdjęciem. Po każdym ćwiczeniu zrób 10-30 sekund przerwy i wykonaj kolejne. Jenda seria to wykonanie wszystkich ćwiczeń.

30s. BIODRA W GÓRĘ



30s. PODPÓR BOKIEM



30s. BIODRA I NOGA W GÓRĘ



30s. PODPÓR I NOGA



30s. PODPÓR PRZEŚCIADNI NOGA



30s. PODPÓR PRZEŚCIADNY NOGA



Core

.....
Każdą pozycję należy wytrzymać przez 30 sekund.
Po wykonaniu ćwiczenia odpocznij 10-30 sekund i wykonaj kolejne.
Pamiętaj! W ćwiczeniach gdzie pokazane jest ćwiczenie na jedną stronę
nie zapomnij wykonać tego ćwiczenia na drugą.