

1.Jednostka treningowa.

- rozgrzewka 10-15 min. *
- 15-20 min biegu ciągłego (optymalna prędkość na 70%możliwości)
- rozciąganie (nogi) **
- „pompki” , 3-4 serie po 10 powtórzeń
- brzuszki ze skrętem 3-4 serie po 10 powtórzeń
- jeśli jest to polecam drążek 3-4 serie po 5 powtórzeń (na początek ze zwisu z ugiętymi ramionami opuszczanie się bardzo wolno , za drążek łapiemy nachwytem)
- 10-15 min rozciągania **

2.Jednostka treningowa.

- rozgrzewka *
- bieg ciągły 15-20 min
- przyspieszenia na odcinku ok. 50-60 metrów 5 razy z przerwą ok. 2-3 min.
- bieg ciągły w tempie 50% swoich możliwości ok. 10 min.
- rozciąganie (nogi) **
- „pompki” 4x10 powtórzeń , jak da rady to zwiększamy ilość powtórzeń o 5.
- brzuszki 4 serie na maxa
- podciąganie na drążku 4 x 5 powtórzeń
- grzbiet (kołyski na brzuchu 4x10 powtórzeń)
- rozciąganie**

3.Jednostka treningowa.

- rozgrzewka *
- bieg interwałowy (1 km biegu na 50% i 100m biegu szybkiego na 80% - 4 razy)
- bieg ciągły ok. 10 min na 50%
- rozciąganie (nogi)
- „pompki” , bruszki, podciąganie – w 4 seriach , jedynie zwiększamy cały czas ilość powtórzeń ok. 5 powtórzeń
- rozciąganie **

4.Jednostka treningowa.

- rozgrzewka

- podbiegi pod górkę ok. 50-60 metrów na maksa 4-5 razy (odpoczynek po zejściu z góry 2-3min.)

/jak nie ma wzniesienia to zrobić to samo na płaskim terenie/

- bieg ciągły 10 min. Na 50 %

- rozciąganie (nogi)

- „pompki”, bruszki, podciąganie – w 4 seriach , jedynie zwiększamy cały czas ilość powtórzeń ok. 5 powtórzeń

- rozciąganie **

* Zasady rozgrzewki :

Czas 10-15 min, z czasem zwiększamy intensywność ćwiczeń i ilość powtórzeń

1.Ćwiczenia w biegu (krążenia ramion przód i tył, skłony, skipy , „przeplatanka” ,poruszanie się bokiem)

2. Ćwiczenia w miejscu (zaczynamy od krążeń – od głowy przez barki ,ramiona, ręce, tułów , biodra, kolana, stopy i nadgarstki)

3.W siadzie (skręty i skłony, „pompki”, bruszki, kotyski – grzbiet)

4.Ćwiczenia rozciągające- naciąganie ramion, nogi

** zasady rozciągania.

Nie robimy impulsywnych ruchów lecz powoli i w optymalnym naciągnięciu przytrzymujemy ok. 10 sek. I tak 4 serie.

- skłony w siadzie płotkarskim i leżenie z tego siadu lewa i prawa strona.

- w rozkroku skłony do L i P nogi , w siadzie i w pozycji stojącej

- skłony z nogami złączonymi jak wyżej

- mostek na głowie z asekuracją rąk i na samych rękach po 3 powtórzennia.

- mostek na barkach – tzw mostkowanie na barkach. 5 na stronę.

- w siadzie płaskim ręce z tyłu wyprostowane i przesuwamy się biodrami do przodu 4 razy.

Program treningowy

1 tydzień.

Pn – 1 jednostka treningowa

Wt - 1 jt

Śr – wolne / basen – najlepszy ;)/

Czw- 1 jt

Pt – 1 jt

So – 1 jt

Ndz – wolne

2 tydzień

Pn- 2 jt

Wt- 1 jt

Śr- wolne

Czw – 2jt

Pt – 1 jt

Sob – 1 jt

Ndz – wolne

3 tydzień

Pn – 2 jt

Wt- 1 jt

Śr – wolne

Czw- 3 jt

Pt – 1 jt

Sob- 2 jt

Ndz- wolne

5 tydzień

Pn – 3 jt

Wt – 1 jt

Śr- wolne

Czw – 4 jt

Pt – 1 jt

Sob- 1jt

Ndz – wolne

6 tydzień

Pn- 4 jt

Wt – 1 jt

Śr- wolne

Czw- 3jt

Pt- 2jt

Sob- 1 jt

Ndz- wolne

7 i 8 tydz.

Pn – 4jt

Wt- 2jt

Śr- wolne

Czw- 3 jt

Pt- 2 jt

Sob- 1 jt

Ndz- wolne