

Tygodniowy plan treningowy - klasa I LG

2x w tygodniu:

Rozgrzewka

Seria:

2 minuty - bieg

1 minuta - przyspieszenie

1 minuta - trucht

x4 powtórzenia = 12 minut

Biegamy 3 serie

lub

Seria:

3 minuty bieg

0,5 minuty przyspieszenie

0,5 minuty trucht

x4 powtórzenia = 12 minut

Biegamy 3 serie

W przerwach między seriami: doskonalenie techniki i rozciąganie

1x w tygodniu:

10 minut bieg ciągły

Rozgrzewka

Seria:

Sprinty - 10, 30, 50, 50, 30, 10 metrów lub 10, 20, 30, 30, 20, 10

Biegamy 3 serie

W przerwach między seriami: doskonalenie techniki i rozciąganie

1x w tygodniu:

Zabawa z piłką, doskonalenie techniki. W przerwach po dokładnej rozgrzewce i rozciąganiu 10 startów - 10 metrów x 3 serie, każdy start na pełnym wypoczynku. Odcinki mogą być krótsze.

Codziennie stabilizacja, siła, rozciąganie.

Liczę na sumienność. Pozdrawiam

Trener Grzegorz Łopata