

PLAN TRENINGOWY nr. 2 (2 tyg.)

Witajcie dziewczyny. Przedstawiam Wam kolejny plan (kontynuacja poprzedniego) z uwzględnieniem dodatkowych zadań tygodniowych do wykonania w domu. Urozmaiciłam je o intensywne i ekstensywne długie interwały (to tylko tak strasznie brzmi 😊, oraz ekstensywne biegi metodą ciągłą. (jakby to nie brzmiało, też nic straszного 😊)

Pozostałe elementy z poprzedniego planu zostają bez zmian. Kartę ćwiczeń wypełniamy tak jak dotychczas dopisując dane zadanie do daty (dnia) zgodnie z planem przedstawionym niżej.

Treningi należy łączyć. Jak same wiecie raz wykonane ćwiczenie nie daje Nam gwarancji jego opanowania. Tylko systematyczność sprawia, że stajemy się lepsi i silniejsi.

Poniedziałek: Intensywne długie interwały + pompki/brzuszek/przysiady + 3 ćw. Czucia piłki

Wtorek: Bieg ekstensywny + j.w. + 3 ćw. Czucia piłki

Środa: Wolne

Czwartek: Ekstensywne długie interwały + pompki/brzuszek/przysiady + 3 ćw. Czucia piłki

Piątek: Bieg ekstensywny + j.w. + 3 ćw. Czucia piłki

Sobota: pompki/brzuszek/przysiady + 3 ćw. Czucia piłki

Niedziela: Wolne

Ćwiczenia takie jak pompki/brzuszek/przysiady skracamy do 3 serii. Przypominam o tym, że jak np. pompki wykonałaś w poniedziałek to we wtorek ich nie robisz (1 dzień przerwy) wykonując np. brzuszek itp.

Przed każdym treningiem obowiązkowa rozgrzewka (ćwiczenia podane w poprzednim planie oraz te które już znacie i lubicie wykonywać) oraz stabilizacja + stretching.

Mając na uwadze Wasze zdrowie i potrzebę pozostania w domu (mimo zmiany obostrzeń) trening wykonacie wykonując ćwiczenia przy użyciu na przykład roweru stacjonarnego, skakanki czy podestu lub schodów.

INTENSYWNE DŁUGIE INTERWAŁY

Trening 1.

8x (1min 90-100% max, 2 min chód)

Trening 2.

10x (1min 90-100% max, 2 min chód)

Bieg możesz w pierwszej kolejności zastąpić na rowerze stacjonarnym.

Jeśli nie masz roweru możesz ten sam interwał wykonać na skakance lub w formie wbiegania i zbiegania z podestu (schodów). Jeśli nie posiadasz skakanki wykonaj podskoki (jak ze skakanką) przez np. butelkę z wodą imitując ruch ramion. (przypomnienie: trening na hali), lub wykonaj skip A.

Przed rozpoczęciem tych interwałów wykonaj cykl ćwiczeń eksplozywnych.

W warunkach pozadomowych rozgrzewka tak jak na treningach od lini w formie wszystkich skipów, różnych form biegów (krok skrzyżny, odstawno -dostawny /przód/tył/bok, wieloskoki, skoki dosiężne obunóż /jednonóż itp.

W warunkach domowych wystarczy wykonać od 5-10 wyskoków z miejsca od 2-4 serii. Odpoczynek między seriami powinien wynosić od 2-3 minut.

EKSTENSYWNE DŁUGIE INTERWAŁY

Trening 1.

6x (2min 70-80% max, 1min przerwy)

Trening 2.

8x (2min @70-80% max, 1min przerwy)

Czas odpoczynku pomiędzy powtórzeniami powinien być aktywny.

Możesz go wykonać w warunkach domowych poprzez lekki trucht w miejscu lub zastąpić ćwiczeniem z zakresu stretchingu dynamicznego.

EKSTENSYWNE BIEGI – METODA CIĄGŁA (większa liczba powtórzeń przy niższej intensywności)

Trening 1.

4 powt x 7 min (50-60% max, 3min przerwy)

Trening 2.

4 powt. x 8 min (50-60% max, 3min przerwy)

Trening 3.

5 powt. x 6 min (50-60% max, 3min przerwy)

Trening 4.

6 powt. x 6 min (50-60% max, 3min przerwy)

Jeśli nie masz rowerka stacjonarnego możesz wykonać obwód składający się z kilku ćwiczeń wykonując je jedno po drugim w miejscu, np:

4 powt x 1 min trucht w miejscu + 1 min pajacyki + 1 min trucht w miejscu + 1 min skakanka + 1 min trucht w miejscu + 1 min wbieg/zbieg na podest/lub skip A + 1 min trucht w miejscu.

W dni wolne możesz (jeśli chcesz) skupić się na **stabilizacji**.

Powodzenia !!

Zachęcam do nagrywania treningów i podesłania Nam na grupę 😊

W razie pytań jestem jak zawsze do Waszej dyspozycji..