

TRENINGI INDYWIDUALNE 2-8 STYCZEŃ 2017

PONIEDZIAŁEK 2.01.2017

1. Rozgrzewka- 10 min trucht + 5 min marsz (z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi)
2. 10min- Bieg Ciągły (tempo 5:45min/km)
3. 5min- Ćwiczenia gimnastyczno- rozciągające (ramion i nóg)
4. 10min- ćwiczenia na górze- 15-20m-
-wejście- wbiegnięcie- wieloskok - (wykonujemy 3 razy w podanej kolejności, odpoczywamy minutę i wykonujemy 2 serię w tej samej kolejności)
5. 5min- marsz
6. 10 min- Bieg Ciągły (tempo 5:45min/km)
7. 5min- marsz

ŚRODA 4.01.2017

- 1. Rozgrzewka- 10 min trucht + 2 min marsz (z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi)**
- 2. 10min- Bieg Ciągły (tempo 5:30min/km)**
- 3. 5min- Ćwiczenia gimnastyczno- rozciągające (ramion i nóg)**
- 4. 10min- ćwiczenia na górze- 15-20m-
-wejście- wbiegnięcie- wieloskok - (wykonujemy 3 razy w podanej kolejności, odpoczywamy minutę i wykonujemy 2 serię w tej samej kolejności)**
- 5. 2min- marsz**
- 6. 10 min- Bieg Ciągły (tempo 5:15min/km)**
- 7. 2min- marsz**
- 8. 10min- trucht**

PIĄTEK 6.01.2017

- 1. Rozgrzewka- 2 min trucht + 10 min bieg
(tempo 5:15min/km)**
- 2. 5min- Ćwiczenia gimnastyczno- rozciągające
(ramion i nóg)**
- 3. 12min bieg interwałowy - (2min bieg (tempo 5:00/km) / 2min marsz - powtarzamy 3 razy)**
- 4. 10min- ćwiczenia na górze- 15-20m-
-wejście-trucht- wbiegnięcie- wieloskok -
(wykonujemy 3 razy w podanej kolejności,
odpoczywamy minutę i wykonujemy 2 serię w tej
samej kolejności)**
- 5. 2min- marsz**
- 6. 10 min- Bieg Ciągły (tempo 5:00min/km)**
- 7. 5min- marsz**
- 8. 10min trucht**

PONIEDZIAŁEK 9.01.2016

- 1. Rozgrzewka- 2 min trucht + 10 min bieg
(tempo 5:15min/km)**
- 2. 5min- Ćwiczenia gimnastyczno- rozciągające
(ramion i nóg)**
- 3. 12min bieg interwałowy - (2min bieg (tempo 5:00/km) / 2min marsz - powtarzamy 3 razy)**
- 4. 10min- ćwiczenia na górze- 15-20m-
-wejście- trucht-wbiegnięcie- wieloskok -
(wykonujemy 3 razy w podanej kolejności,
odpoczywamy minutę i wykonujemy 2 serię w tej
samej kolejności)**
- 5. 2min- marsz**
- 6. 10 min- Bieg Ciągły (tempo 5:00min/km)**
- 7. 5min- marsz**
- 8. 10min trucht**