

## Tydzień 1

<b>Trening biegowy</b>		
Dla osób dopiero wracających do biegania po przerwie.		Dla osób bardziej wybieganych:)
<p>Marszobieg:            Bieg 7min, marsz 2 min            Bieg 7min, marsz 2 min            Bieg 7min, marsz 3 min            Bieg 5 min, marsz 2-3min            Rozciąganie statyczne (jeśli pogoda pozwoli tzn nie będzie bardzo zimno, nie będzie padać).            Można już w domu.</p> <p>Marsz ma być dość dynamiczny tak by wyrównać oddech, ale by utrzymać podniesione tętno.</p>	<p>Bieg ciągły (spokojny): 25-35min            Rozciąganie <b>dynamiczne</b>            Rytmy:            8x60m            Bieg ciągły 5min            Rozciąganie statyczne (można już w domu)            Wskazane też rolowanie (przed rozciąganiem)</p>	
<b>Trening wzmacniający- krótki trening domowy</b>		
<u>Ćwiczenia wykonujemy po sobie w seriach, 3-5 serii</u> <u>oczywiście zawsze warto wykonać też po tym treningu rolowanie a po nim rozciąganie</u>		
Nazwa ćwiczenia	opis	Liczba powtórzeń/serii
Rozgrzewka:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marsz w miejscu (dynamiczna praca ramion, wysokie unoszenie kolan)- można wziąć w dłonie dwie butelki 0,5 l lub hantle jak ktoś ma</li> <li>- w podporze przodem (pozycja jak do pełnej pompki), naprzemianstronne unoszenie kolan do klatki piersiowej</li> <li>- pompki w oparciu o ścianę (stajemy od ściany dość daleko)</li> <li>- z leżenia tyłem unoszenie wyprostowanej nogi</li> <li>- z leżenia tyłem przyciąganie kolana do klatki piersiowej</li> </ul>	1,5 min  45sek  20x po 10x na nogę  po 10x na nogę
Brzuszki	<p>Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, jedna noga ugięta w stawie kolanowym, stopa na ziemi, druga noga wyprostowana leży na ziemi, ramiona za głowę, jedna dłoń spoczywa na drugiej.</p> <p>Wykonane: Unosimy jednocześnie ramiona i wyprostowaną nogę. Kiedy ramiona znajdą się nad głowę unosimy barki i odrywamy łopatki od ziemi (wykonujemy „brzuszek”). Stopa i dłonie powinny w tym samym momencie znaleźć się w pionie.</p>	Po 15-20x na nogę (czyli w sumie 30-40 brzuszków)
Naprzemianstronne unoszenie ramienia i nogi	Pozycja wyjściowa: Kłęk podparty, łopatki lekko ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa ustawiona	Po 10-15x na stronę

	tak, aby stanowiła przedłożenie tułowia (nie zadzieramy brody, ani jej nie opuszczamy) Wykonanie: Jednocześnie unosimy prawą rękę i lewą nogę (staramy się utrzymać jedną linię), zmiana stron	
Pompki	Panie mogą wykonywać damskie, ale zawsze lepiej mniej a pełne.	10-20 Panowie 15- 20
Deska na przedramionach	Pozycja wyjściowa: podpór na przedramionach Wykonanie: tułów, nogi i głowę utrzymujemy w jednej linii.	20s przerwa 10s 20s albo 45sek
Deska bokiem	Pozycja wyjściowa: podpór bokiem na przedramieniu. Bark nad barkiem, łopatki ściągnięte, stopa na stopie, nie „łamiemy” się w biodrach.	15sek przerwa 10s 15sek albo 30-35sek

## Tydzień 2

<b>Trening biegowy</b>		
Dla osób dopiero wracających do biegania po przerwie.		Dla osób bardziej wybieganych
<p>Marszobieg: Bieg 10min, marsz 2 min Bieg 7min, marsz 1-2min Bieg 7min, marsz 2min Bieg 5 min, marsz 2-3min Rozciąganie statyczne(jeśli pogoda pozwoli tzn nie będzie bardzo zimno, nie będzie padać). Można już w domu.</p> <p>Marsz ma być dość dynamiczny tak by wyrównać oddech, ale by utrzymać podniesione tętno.</p>		<p>Bieg ciągły (spokojny): 30-35min Rozciąganie <b>dynamiczne</b> Rytmy: 8x80m Bieg ciągły 5min Rozciąganie statyczne (można już w domu) Wskazane też rolowanie (przed rozciąganiem)</p>
<b><u>Trening wzmacniający- krótki trening domowy</u></b>		
<u>Ćwiczenia wykonujemy po sobie w seriach, 3-5 serii</u> <u>oczywiście zawsze warto wykonać też po tym treningu rolowanie a po nim rozciąganie)</u>		
Nazwa ćwiczenia	opis	Liczba powtórzeń/serii
Rozgrzewka:	-Marsz w miejscu (dynamiczna praca ramion, wysokie unoszenie kolan) - w podporze przodem (pozycja jak do pełnej pompki), naprzemianstronne unoszenie kolan do	1,5 min  45sek

	<p>klatki piersiowej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pompki w oparciu o ścianę</li> <li>- z leżenia tyłem unoszenie wyprostowanej nogi</li> <li>- z leżenia tyłem przyciąganie kolana do klatki piersiowej</li> </ul>	<p>20x po 10x na nogę</p> <p>po 10x na nogę</p>
Brzuszki	<p>Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi uniesione, ugięte w stawach kolanowych, Wykonane: ramiona uniesione, łopatki oderwane od podłoża, dłonie splecione znajdują się na wysokości kolan, przenoszenie dłoni: prawa, środek(między kolanami), lewa</p>	30-45 sek
Naprzemianstronne unoszenie ramienia i nogi	<p>Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, łopatki lekko ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa ustawiona tak, aby stanowiła przedłożenie tułowia (nie zadzieramy brody, ani jej nie opuszczamy) Wykonanie: Jednocześnie unosimy prawą rękę i lewą nogę (staramy się utrzymać jedną linię), zmiana stron</p>	Po 12-15x na stronę
Pompki	<p>Panie mogą wykonywać damskie, ale zawsze lepiej mniej a pełne.</p>	<p>10-20 Panowie 15- 20</p>
Deska na przedramionach	<p>Pozycja wyjściowa: podpór na przedramionach Wykonanie: tułów, nogi i głowę utrzymujemy w jednej linii.</p>	<p>20s przerwa 10s 20s albo 45sek</p>
Deska bokiem	<p>Pozycja wyjściowa: podpór bokiem na przedramieniu. Bark nad barkiem, łopatki ściągnięte, stopa na stopie, nie „łamiemy” się w biodrach.</p>	<p>15sek przerwa 10s 15sek albo 30-35sek</p>

### Tydzień 3

<b><u>Trening biegowy</u></b>	
Dla osób dopiero wracających do biegania po przerwie.	Dla osób bardziej wybieganych
<p>Marszobieg: Bieg 15min, marsz 2-3 min Bieg 10min, marsz 2min Bieg 5min, marsz 1min Ostatnia seria ni jest „obowiązkowa, ale jak ktoś się dobrze czuje to: Bieg 5 min Rozciąganie statyczne</p> <p>Marsz ma być dość dynamiczny tak by</p>	<p>Bieg ciągły (spokojny): 35-40min Rozciąganie <b>dynamiczne</b> Rytmy: 10x80m Bieg ciągły 5min Rozciąganie statyczne Wskazane też rolowanie (przed rozciąganiem)</p>

wyrównać oddech, ale by utrzymać podniesione tętno.		
<b>Trening wzmacniający- krótki trening domowy</b>		
<u>Ćwiczenia wykonujemy po sobie w seriach, 3-5 serii</u> <u>oczywiście zawsze warto wykonać też po tym treningu rolowanie a po nim rozciąganie)</u>		
Nazwa ćwiczenia	opis	Liczba powtórzeń/serii
Rozgrzewka:	-Marsz w miejscu (dynamiczna praca ramion, wysokie unoszenie kolan) - w podporze przodem (pozycja jak do pełnej pompki), naprzemianstronne unoszenie kolan do klatki piersiowej - pompki w oparciu o ścianę - z leżenia tyłem unoszenie wyprostowanej nogi - z leżenia tyłem przyciąganie kolana do klatki piersiowej	1,5 min  45sek  20x po 10x na nogę  po 10x na nogę
Brzuszki	Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi uniesione, lekko ugięte w stawach kolanowych lub wyprostowane Wykonane: ramiona uniesione do pionu, łopatki oderwane od podłoża, dłonie splecione znajdują się nad klatką piersiową, krótkie wznosy ramion bez opuszczania łopatek na ziemię	30-45 sek
Naprzemianstronne unoszenie ramienia i nogi	Pozycja wyjściowa: Kłęk podparty, łopatki lekko ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa ustawiona tak, aby stanowiła przedłożenie tułowia (nie zadzieramy brody, ani jej nie opuszczamy) Wykonanie: Jednocześnie unosimy prawą rękę i lewą nogę (staramy się utrzymać jedną linię), zmiana stron	Po 15x na stronę
Pompki	Panie mogą wykonywać damskie, ale zawsze lepiej mniej a pełne.	10-20 Panowie 15- 20
Deska na przedramionach	Pozycja wyjściowa: podpór na przedramionach Wykonanie: tułów, nogi i głowę utrzymujemy w jednej linii.	20s przerwa 10s 20s albo 45sek
Deska bokiem	Pozycja wyjściowa: podpór bokiem na przedramieniu. Bark nad barkiem, łopatki ściągnięte, stopa na stopie, nie „łamiemy” się w biodrach.	20sek przerwa 5s 15sek albo 35-45sek