

Bieganie - program treningowy

Tydzień 1

Trening biegowy		
Dla osób dopiero wracających do biegania po przerwie.		Dla osób bardziej wybieganych:)
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. Marsz ma być dość dynamiczny tak by wyrównać oddech, ale by utrzymać podniesione tętno.		Bieg ciągły (spokojny): 25-35min Rozciąganie dynamiczne Rytmy: 8x60m Bieg ciągły 5min Rozciąganie statyczne (można już w domu) Wskazane też rolowanie (przed rozciąganiem)
Trening wzmacniający- krótki trening domowy		
<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) - można wziąć w dłonie dwie butelki 0,5 l lub hantle jak ktoś ma - w podporze przodem (pozycja jak do pełnej pompki), naprzemianstronne unoszenie kolan do klatki piersiowej - pompki w oparciu o ścianę (stajemy od ściany dość daleko) - 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
Brzuski	Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, jedna noga ugięta w stawie kolanowym, stopa na ziemi, druga noga wyprostowana leży na ziemi, ramiona za głową, jedna dłoń spoczywa na drugiej. Wykonane: Unosimy jednocześnie ramiona i wyprostowaną nogę. Kiedy ramiona znajdują się nad głową unosimy barki i odrywamy łopatki od ziemi (wykonujemy „brzuszek”). Stopa i dłonie powinny w tym samym momencie znaleźć się w pionie.	Po 15-20x na nogę (czyli w sumie 30-40 brzuszków)

Naprzemianstronne unoszenie ramienia i nogi	<p>Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, łopatki lekko ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa ustawiona tak, aby stanowiła przedłużenie tułowia (nie zadzieramy brody, ani jej nie opuszczamy)</p> <p>Wykonanie: Jednocześnie unosimy prawą rękę i lewą nogę (staramy się utrzymać jedną linię), zmiana stron</p>	Po 10-15x na stronę
Pompki	Panie mogą wykonywać damskie, ale zawsze lepiej mniej a pełne.	10-20 Panowie 15- 20
Deska na przedramionach	<p>Pozycja wyjściowa: podpór na przedramionach</p> <p>Wykonanie: tułów, nogi i głowę utrzymujemy w jednej linii.</p>	20s przerwa 10s 20s albo 45sek
Deska bokiem	Pozycja wyjściowa: podpór bokiem na przedramieniu. Bark nad barkiem, łopatki ściągnięte, stopa na stopie, nie „łamamy” się w biodrach.	15sek przerwa 10s 15sek albo 30-35sek

Tydzień 2

Trening biegowy		
Dla osób dopiero wracających do biegania po przerwie.	Dla osób bardziej wybieganych	
<p>Marszobieg: Bieg 10min, marsz 2 min Bieg 7min, marsz 1-2 min Bieg 7min, marsz 2 min Bieg 5 min, marsz 2-3min Rozciąganie statyczne (jeśli pogoda pozwoli tzn nie będzie bardzo zimno, nie będzie padać). Można już w domu. Marsz ma być dość dynamiczny tak by wyrównać oddech, ale by utrzymać podniesione tętno.</p>	<p>Bieg ciągły (spokojny): 30-35min Rozciąganie dynamiczne Rytmy: 8x80m Bieg ciągły 5min Rozciąganie statyczne (można już w domu) Wskazane też rolowanie (przed rozciąganiem)</p>	
<u>Trening wzmacniający- krótki trening domowy</u>		
<u>Ćwiczenia wykonujemy po sobie w seriach, 3-5 serii</u> oczywiście zawsze warto wykonać też po tym treningu rolowanie a po nim rozciąganie)		
Nazwa ćwiczenia	opis	Liczba powtórzeń/serii
Rozgrzewka:	<ul style="list-style-type: none"> -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, 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	30-45 sek
Naprzemianstronne unoszenie ramienia i nogi	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	Po 12-15x 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 „łamujemy” się w biodrach.	15s przerwa 10s 15sek albo 30-35sek

Tydzień 3

<u>Trening biegowy</u>		
Dla osób dopiero wracających do biegania po przerwie.	Dla osób bardziej wybieganych	
<p>Marszobieg: Bieg 15min, marsz 2-3 min Bieg 10min, marsz 2 min Bieg 5min, marsz 1 min Ostatnia seria ni jest „obowiązkowa, ale jak ktoś się dobrze czuję to: Bieg 5 min Rozciąganie statyczne Marsz ma być dość dynamiczny tak by wyrównać oddech, ale by utrzymać podniesione tętno.</p>	<p>Bieg ciągły (spokojny): 35-40min Rozciąganie dynamiczne Rytmy: 10x80m Bieg ciągły 5min Rozciąganie statyczne Wskazane też rolowanie (przed rozciąganiem)</p>	
Trening wzmacniający- krótki trening domowy		
<u>Ćwiczenia wykonujemy po sobie w seriach, 3-5 serii</u> oczywiście zawsze warto wykonać też po tym treningu rolowanie a po nim rozciąganie)		
Nazwa ćwiczenia	opis	Liczba powtórzeń/serii
Rozgrzewka:	<ul style="list-style-type: none"> -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: 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	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.	20s przerwa 5s 15sek albo 35-45sek