

PLAN TRENINGOWY PRO TRIATHLON - PRZYKŁADOWY

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ROWER TRENAŻER	PŁYWANIE	BIEGANIE	PŁYWANIE ŁĄD	SIŁOWNIA CORE	ZAKŁADKA	BIEGANIE
<p>rozpiska wg Hr dostosowana do zawodnika średnio zaawansowanego:</p> <p>10 min rozgrzewka 130-145 hr 12 min kad 95 148-152 hr 5 min przerwa 90 kad 130-135 hr 12 min kad 95 152-155 hr 4 min przerwa 90 kad 130-135 hr 12 min kad 95 155-157hr 3 min przerwa 90 kad 130-135 hr 12 min kad 95 160 + hr 2 min przerwa 90 kad 130-135 hr 6 min cool down</p> <p>staraj się trzymać kadencję oraz poziom tętna.</p> <p>lub rozpisane treningu na mocy [w] dostosowana do zawodnika średnio zaawansowanego z FTP 320w:</p> <p>8 min 150 w 4x1 min</p> <p>45sec 230w 85 kad 15 sec 300w 95 cad</p> <p>4 min 160 w 8 min 265w 4 min 160w 8min 245w 4 min 160w 8 min 235w 4 min 160w 3 min 140 w</p> <p>6x1 min 45sec 230w 85 kad 15 sec 300w 95 cad</p> <p>4min 160 w 8 min 265w 4 min 160w 8min 245w 4 min 160w 8 min 235w 4 min 160w 5 min 140w</p> <p>Stretching</p>	<p>Trening dla zaawansowanych:</p> <p>600m rozplywanie: 100 kraul 100 grzb 100 zmienny</p> <p>3 x 1000 kraul 1 250 nogi kraul 250 rr kraul 2 pełny kraul w łapkach mocne ruchy 3 ręce kraul w łapkach mocno - lepiej niz pełnym kraulem! @przerwa 2 min pomiędzy zadaniami</p> <p>300 3-5-7 ćwiczenia oddechowe kraul, zmiana oddechu co 50m 400 nogi w pletwach kraul w różnych ułożeniach</p> <p>100 glaiach</p> <p>Trening dla początkujących:</p> <p>800 m rozgrzewka 100 kraul / 50 grzbiet / 50 żabka.</p> <p>2x blok 6 x 50 nogi kraul 6 x 50 rece kraul 6 x 50 dokładanka jednorącz z deską utrzymaną w przodzie / po 25 druga ręka 10 x 50 kraul @ przerwa 20 sek</p> <p>2 x 25 pod wodą nogi do delfina w pletwach w 1 min strat, opływowa pozycja, ręce nad głową</p> <p>300 m 3-5-7 oddech na 50 zmiana oddechu</p> <p>100 glaiach</p>	<p>Trening dla zaawansowanych:</p> <p>2 km rozgrzewka spokojne bieganie 135-145 hr gimnastyka biegowa , wymachy , krazenia ramion , wieloskoki 8 x 3 min tempo 4:05/ km przerwa 1,30 min w marszu 8 x 2 min tempo 3:55/ km przerwa 1min w marszu 8 x 1 min tempo 3:50/ km przerwa 45 sek w marszu 1 km jogging relax</p> <p>Trening dla początkujących:</p> <p>8 km narastająco 145 hr + co 2 km robisz stacje ćwiczeń 10 x przysiad z wyskokiem 10 pompek 5 burpee 20 wykroków czyli w sumie 4 serie</p> <p>stretching w staniu, w rozkroku, [rozpisany indywidualnie w planie szczegółowym*]</p>	<p>Trening dla każdego poziomu wytrenowania:</p> <p>Rozgrzewka 2 min pajacyki 20 x kolano bokiem do łokcia core 20 sek trzymanie w podporze na łokciach podpor 20 x podpor na łokciach , przejście do podporu wysokiego na lewą 10 x i n prawą 10 x stretching na gumach - przemachy 20 x rozciąganie gumy w staniu za klątę pirsiową 20x rozpiętki na gumie w staniu 20x</p> <p>cz. główna 4 x 45 sek symulacja na gumach w opadzie tułowia do kraula + podpor 20 x kolano bokiem do łokcia + 20 sek przerwa</p> <p>4 x 45 sek symulacja na gumach w opadzie tułowia dodeffina + leżenie na brzuchu ściąganie gumy do barków, wyprost 20x + 20- sek przerwa</p> <p>Symulacje prowadzenia ramion do kraula przed lustrem , wyprostowany 30 sek Symulacja prowadzenia ramion do kraula w opadzie tułowia 30 sek Wymachy w opadzie tułowia oburącz 30 x Symulacja rotacji z rękami na biodrach z wytrzymaniem 2 sek i w staniu 30 sek Symulacja rotacji z rękami do kraula w opadzie tułowia 30 sek Wymachy w opadzie tułowia 30 x naprzemianstronnie Symulacja chwytu wody 30 sek w staniu Symulacja chwytu wody i pociągnięcia 30 sek w staniu Wymachy w tył w staniu 20x</p> <p>Zakończenie stretching ogólny w leżeniu</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6H7S5jqdAXM</p> <p>Trening dla każdego poziomu wytrenowania:</p> <p>CORE I - trening I</p> <p>15 min biegu na 10km/h [lub inna rozgrzewka, bieg bokserski, symulacja skakanki 2-4 min] Rozgrzewka w truchcie: •Krażenia ramion w przód/tył oburącz 10p •Krażenia ramion w przód/tył naprzemianstronne 10p •Krażenia bioder (prawo/ lewo) 10p •Krażenia kolan (prawo/lewo) 10p</p> <p>1.Rowerek w leżeniu, ręce oparte na podłożu w siadzie równoważnym, nogi uniesione, 12x obrót wolno 2.Podpór bokiem na łokciu dotykamy , łokieć ręki w górze dotyka – kolana nogi od strony podłoża 12x 3.Pompki na łokciach z wysuwaniem tułowia w przód. 12x 4.Kłęk podparty, unoszenie naprzemianstronne ręki i przeciwnej nogi do wyprost, zmiana po 3 sek 12x 5.Wysoki podpór na rękach prostych Dotykanie dłoń w dłoń, dłoń-łokieć, dłoń-brak po 10x 6.Leżenie przodem unoszenie naprzemiannie przeciwnych NN i RR 30x 7.Deska na łokciach, 40sek 8.Damskie pompki w oparciu kolan o podłoże. 12x 9.Odpocznij w kłku z wyciągniętymi maksymalnie ramionami w przód. 10.Podpór wysoki na prostych rękach dotykamy dłoń-Bioder, dłoń-Kolan, dłoń-Stóp po 10p na każdą część ciała. Po 10x 11.Leżenie tyłem, głowa uniesiona , Rozchylamy nogi uniesione 10 cm nad podłożem. 12x</p>	<p>Trening dla średnio zaawansowanych:</p> <p>40 km jazda w pozycji TT na rowerze, staraj się trzymać tętno zbliżone do startowego</p> <p>+</p> <p>3 km biegu rozpedzanego co 1 km, zacznij z komfortu i rozpedzaj się. @ przerwa 2 min marszu 2 x 1 km tempo [na 5km] @ przerwa 1 min marszu</p> <p>Stretching</p>	<p>Trening dla średnio zaawansowanych</p> <p>12 km rozpedzane tempo co 3 km szybciej zaczynasz: 5:00/km 4:45/km 4:30/km 4:15/km</p> <p>Trening dla początkujących:</p> <p>Zabawa biegowa 10 km każdy km w innym tempie np: 6:00/km 5:45/km 5:30/km 5:50/km 5:10/km itd. staraj się aby ostatnie 2 km były najszybsze.</p> <p>Stretching</p>