

PLAN TRENINGOWY  
ZGRUPOWANIE KWJ i KWM  
w narciarstwie biegowym  
10-24.07.2015r. DŹWIRZYNO

Data	Treść zajęć	Uwagi
Pt 10	PRZYJAZD/REKONESANS	plażowanie
So 11	R WYTRZYMAŁOŚĆ – Nogi. Marszobieg po plaży 90' + Ćw. rozluźniające	intensywność niska
	P WOLNE	
Nd 12	WOLNE	plażowanie
Pn 13	R WYTRZYMAŁOŚĆ – Nogi. Bieg ciągły 50 min. (ok. 8 km) + ćw. rozluźniające	intensywność niska i średnia
	P SIŁA ogólna – obwód stacyjny 8 stacji x 4-5 obwodów (30-40 sek. ćw./10 sek. przerwy, między obwodami 1')	rozgrzewka - trucht/gry
Wt 14	R SZYBKOŚĆ /SKOCZNOŚĆ Nogi. Sprinty/wieloskoki w terenie piaszczystym na odcinku.	wydmy sprinty 50m x 8-10 wieloskoki 10 skoków x 20-30
	P Zajęcia ogólnorozwojowe. Gry, ćw. gibkości, ćw. stabilizacyjne/wzmacniające obręcz biodrową i barkową.	ok. 8 ćwiczeń x8-12 powtórzeń x 5 serii
Śr 15	R NARTOROLKI F – BC 75'	int. niska i średnia; akcent na prawidłową technikę biegu
	P SIŁA ogólna – obwód stacyjny 8 stacji x 4-5 obwodów (30-40 sek. ćw./10 sek. przerwy, między obwodami 1') + ćw. rozluźniające	rozgrzewka - trucht/gry
Cz 16	R WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚCIOWA Rozgrzewka trucht 20' 3 x (2';3';4') na ok.90% Przerwa 1,5'-2' Rozbieganie + ćw. rozluźniające	Teren możliwie płaski (Ewentualnie BZ na 2 tempa 50%/80%) 30'.
	P WOLNE	
Pt 17	R WYTRZYMAŁOŚĆ – Nogi BC 50' + ćw. imitacyjne/równoważne w miejscu + ćw. rozluźniające	int. niska i średnia
	P NARTOROLKI F BC do 75' w tym elementy siły ukierunkowanej (RR-bezkrok, NN-bez kijów)	int. niska, siła int. średnia
So 18	R WYTRZYMAŁOŚĆ - Marszobieg po plaży 90' + Ćw. rozluźniające	intensywność niska
	P WOLNE	
Nd 19	WOLNE	plażowanie
Pn 20	Jak 13.07.	
Wt 21	Jak 14.07.	
Śr 22	Jak 15.07.	
Cz 23	jak 16.07.	
Pt 24	WYJAZD DO DOMU	