

Trening SPRINTERA



Każdy sprinter wie, że w momencie, kiedy pada komenda „START” może polegać wyłącznie na swoich mocnych nogach i wydolności aerobowej. Ten trening pomoże Ci rozwinąć jedno i drugie.

Co kształtujemy:

- Wydolność aerobową (tlenową/ogólną)

Mięśnie zaangażowane:

- Dolne mięśnie brzucha, klatka piersiowa, triceps, biceps, czworogłowe uda, łydki, staw skokowy

Instrukcja wykonania:

- Biegnij w miejscu uginając kolana po 10 razy z każdej strony, a następnie przejdź do ćwiczenia na podłożu
- Powtarzaj każdy ruch bez odpoczynku, aż do zakończenia serii
- Odpocznij do 2 minut i powtórz całą serię ponownie 2, 4 lub 5 razy w zależności od poziomu twojej sprawności

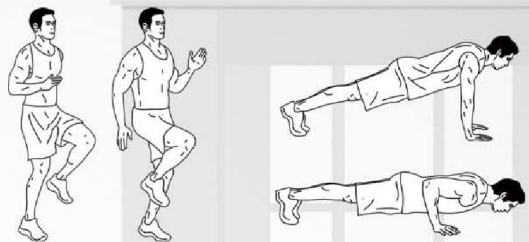
Wskazówki:

- To jest trening biegowy, więc podnoś wysoko kolana, jak najwyżej możesz i biegnij tak szybko, jak jest to tylko możliwe, a do regeneracji sił biegowych wykonuj ćwiczenia na podłożu.

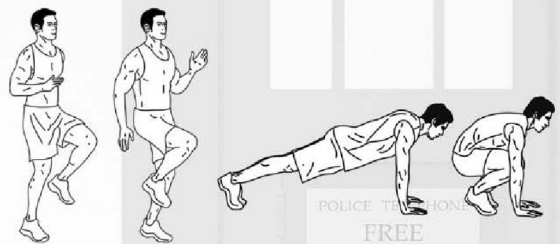
Run, you clever boy; and remember

NEILA REY WORKOUT @ neilarey.com

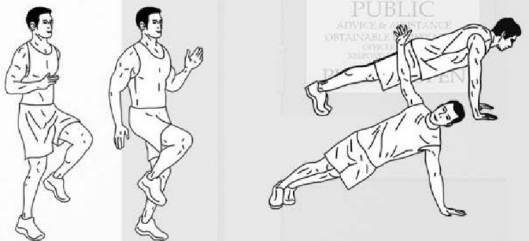
1 **20** high knees, then
drop down & push-up once



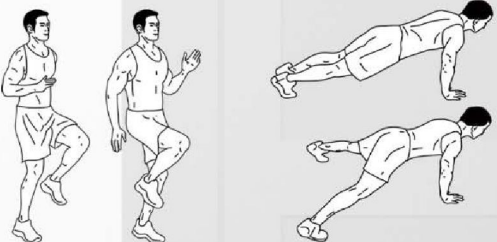
2 **20** high knees, then
drop down & plank jump-in once



3 **20** high knees then
drop down & plank
w/ rotations once



4 **20** high knees, then
drop down & plank jack once



5 **20** high knees, then
squat once



level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes