

INDYWIDUALNY PLAN TRENINGOWY DLA ZAWODNIKÓW SEKCJI KOLARSKIEJ

Cel: Utrzymanie zdobytej wydolności w okresie przygotowawczym w stopniu podstawowym.

- Pn. Trening kompensacyjny. Spokojna jazda na małym przełożeniu z przodu na tarczy 39 z tyłu na kasecie 19-22. Czas 0,30 godz. do 0,45 godz. intensywność mała tętno do 130 ud. /min.
- Wt. Trening szybkości .Rozgrzewka 10 min. na małym przełożeniu jw. Później wykonać 5 x 30 sek. przyspieszenia w odstępach 5 min. Przełożenie duża tarcza 46 na kasecie 18-16. Rozjazd 10 min. Czas do 1 godz.
- Śr. Trening siły. Ćwiczenia gimnastyczne siłowe: przysiady, brzuski, pompki , skrętoskłony, wyskoki, wspięcie na palcach. Wykonać 3 serie po 20 powtórzeń. w górę, wchodzenie na stopień. Czas 30 min.
- Cz. Trening wytrzymałości specjalnej. Rozgrzewka 15 min. w tym 3x 10 sek. przyspieszenia. Później wykonać 5x 3min. przyspieszenia przełożenie 46x 17-15. z pauzą 3 min. rozjazd 10 min. na małym przełożeniu. Czas 1,5 godz.
- Pt. Dzień wolny odpoczynek.
- Sb. Powtórzyć trening siły (patrz środa) lub kompensacyjny (patrz poniedziałek)
- Nd. Trening wytrzymałości tlenowej od 1godz.-do 1,5 godz. Spokojna jazda z pięcioma przyspieszeniami 10 sek. w dowolnym spontanicznym momencie. Trening wysiedzeniowy intensywność mała do 150 ud/min.

Powodzenia i dużo zdrowia.