
ANTRENAMENTUL DE SPRINT: DE MUNCA GREA ESTE NEVOIE PENTRU A AJUNGE IN VARF!

TITLU ORIGINAL: Sprint training: Hard work is what it takes to get to the top!

AUTOR: Dave Macleod

TRADUS DE: Buciu Bogdan

Va-ti intrebati vreodata despre programul zilnic al unui sportiv din elita maratonului sau din echipajele de sprint? Pentru acesti sportivi, antrenorii lor au pregatit un regim care ocupa aproape fiecare moment al zilei, fie la vaslit, alergare sau in sala de forta. Si, dupa cum veti vedea este greu. Planurile lor de antrenament pot fi de asemenea orientari valoroase pentru sportivi de orice nivel.

Vaslitul este afisat la nivele de intensitate, cu stroc specific K1 si viteza exprimata in noduri pentru fiecare nivel.

Nivel 1 – 60% - Stroc 50, viteza in noduri 6.0
Nivel 2 – 70% - Stroc 60, viteza in noduri 7.0
Nivel 3 – 80% - Stroc 80, viteza in noduri 7.8-8.0
Nivel 3+ – 85% - Stroc 85-90, viteza in noduri 8.0-8.5
Nivel 4 – 90% - Stroc 100, viteza in noduri 8.8-9.0
Nivel 4r – 95% - Stroc 105-110, viteza in noduri 9.0-9.5
Nivel 5 – 100% - Stroc 120, viteza in noduri 10.0
Nivel Max – 101% - Stroc 130-135, viteza in noduri 11.0

Exercitiile de forta sunt bazate pe tractiuni (10 x 10), One-arm cable pulls, Bicep curls, Tricep curls, Bench press, bench pull, Rope extensions.

Luni:

Dimineata:

Alergare: 40 minute – distanta in favoare vitezei

Vaslit 9,8,7,6,5,4,3,2,1 minute la nivelul 3, cu 45 secunde pauza intre

Dupa amiaza:

Vaslit: 3 x 3 minute la nivelul 3, cu 21 minut pauza intre

4 x 4,5 minute – 30 pale la niv 3, 30pale la niv 4, 30pale la niv 3, 30pale la niv 4, 30pale la niv 3, 30pale la niv 4, 30pale la niv 3, 30sec la niv 4, 30sec la niv 5, pauza 2 minute

8 x 1 minut la niv 3, pauza activa 15 secunde

Marti:

Dimineata:

Forta – grea – exploziva 10 repetari

Vaslit: 2 x 7 minute la niv 3, pauza 1 min, 4 x 40sec la niv max, 6 x 2 min la niv 3, 3 x 2 min la niv 4/3/4/5, 3 x 4 min la niv 3, 3 starturi de 30 d pale, 2 x 5 min la niv 4/2, 5 x 2 min la niv 3, cu pauza 30 secunde intre

Dupa amiaza:

Vaslit: 2 min la niv 3, pauza 30 secunde, 1 min la niv 4/2, 30 sec pauza, 1 min la niv 4/2, pauza 30sec, 1 min la niv 4/2 pauza 30 sec, 2 min la niv 3; toate de 5 ori

ANTRENAMENTUL DE SPRINT: DE MUNCA GREA ESTE NEVOIE PENTRU A AJUNGE IN VARFI

TITLU ORIGINAL: Sprint training: Hard work is what it takes to get to the top!

AUTOR: Dave Macleod

TRADUS DE: Buciu Bogdan

Miercuri:

Dimineata:

Alergare: 40 min intervale 10 min tare, 5 min usor, 10 min tare, 5 min usor

Dupaamiaza: odihna

Joi:

Dimineata:

Forta: grea si exploziva

Vaslit: start si putere 2 min la niv 3 cu rezistenta, 5 x 50 pale de pe loc, pauza 2 min, 5 x 40 pale din start, pauza 2 minute, 5 x 30 pale din start, pauza 2 min, 5 x 20 pale din start, pauza 2 min

Dupa amiaza:

Vaslit: 2 min la niv 3, 5 min la niv2/4, 2 x 200 la niv max, 3 min la niv 5/2, 2 x 100m la niv max, 2 min la niv 5/1, pauza 2 minute

Vineri

Odihna si pregatire pentru cursa din weekend.