

TRENING

1 Trening (+1)

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

Sila - w tym miesiącu pracujemy nad tułowiem – 2 - 3 serie:

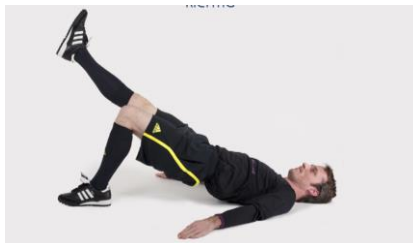
1. Przy ustabilizowanym tułowiu, podnoś na zmianę lewą i prawą nogę.



2. Utrzymaj pozycję przez około 20 – 30''.



3. Utrzymując tułów w stabilnej. Tułów, biodra i wyprostowana noga powinny być w jednej linii.
Po 20 – 30'' na każdą nogę



4. Pompki – 20 – 30

Lub - siłownia

Trening 2 (+3)

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

RSA:

3 serie

I seria 8 x 5'' sprint - przerwy 25''

II seria 8 x 4'' sprint – przerwy 26''

III seria 8 x 3'' sprint – przerwy 17''

Przerwa między seriami 4'

Pomiędzy sprintami trucht, dostawny, tyłem itp. w miejscu typowym dla sędziego lub asystenta na boisku (symulacja meczu).

Asystenci mogą ten trening zrobić na linii z flagą.

Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 70% - 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

+ ODNOWA

Lub siłownia / trening obwodowy?

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

Ćw. 1- 10m marsz + sprint 10m

Ćw. 2- 10m krok dostawny L + P + 15 sprint

Ćw. 3- 10m skip A – kolana wysoko + 30m sprint

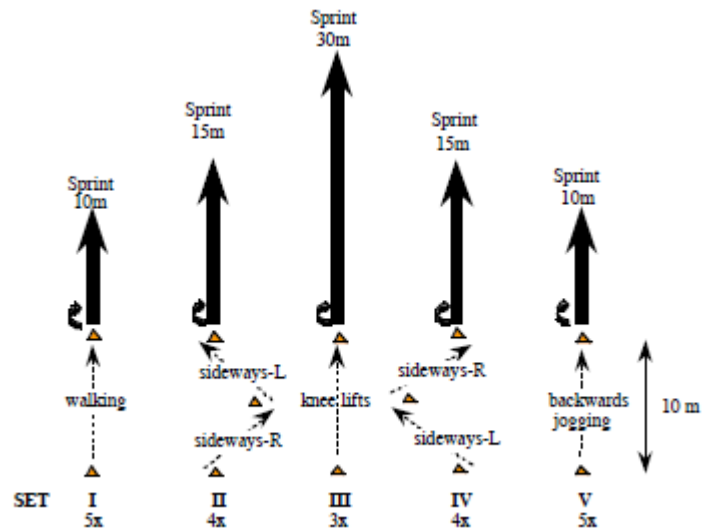
Ćw. 4- 10m krok dostawny P + L + 15 sprint

Ćw. 5- 10m bieg tyłem + sprint 10m

Przerwy między odcinkami – spokojny powrót marszem

Przerwa między seriami – 3’.

*Jeśli robisz ten trening dzień przed meczem – zrób tylko pierwsze 3 serie.
Jeśli 2 dni przed – całość.*



Trucht 5’; Rozciąganie

Rekomendowany dzień wykonania treningu:

(+1) – jeden dzień po meczu

(+3) – trzy dni po meczu

(-3 lub -2) – dwa lub 3 dni przed meczem

(-1 lub -2) – dzień przed meczem lub dwa dni przed meczem

Jeżeli nie sędziujesz żadnego meczu lub sparingu – zrób dodatkowy trening w siłowni lub fitnessie poprzedzony wysiłkiem niskiej intensywności – rozbieganiem około 15’

Jeśli czujesz się przemęczony zamiast treningu skorzystaj z odnowy biologicznej poprzedzonej 15 minutowym wysiłkiem bardzo niskiej intensywności może być to bieg, rower, basen (pływanie lub bieg) lub inne ćwiczenia o podobnej intensywności w fitnessie.