

TRENING
23 Październik – 29 Październik 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność

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

Ćw. nr 1: Zrób duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

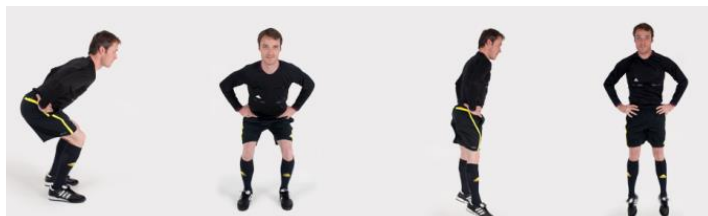
10 wypadów na każdą nogę (na zmianą L i P)

Ugnij kolano do około 45 stopni



Ćw. nr 2: Wykonaj przysiad tak aby uda były pod kątem 45 stopni do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów). Następnie odbij się dynamicznie i wykonaj wyskok.

10 powtórzeń



Ćw. nr 3: 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 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

HI + RSA:

I Seria:

Wysoka intensywność:

5' interwału: 10'' szybko/10 wolno (bieg, dostawny, tyłem itp.). Biegaj na boisku w strefach typowych dla sędziego/asystenta.

Prędkość – jak test interwałowy

II Seria:

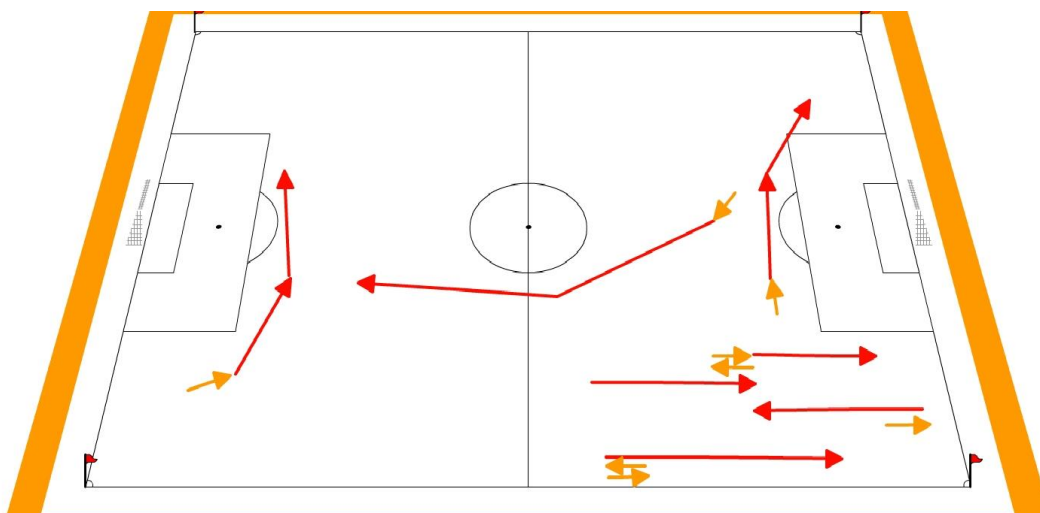
RSA

6 x 30m. Przerwy między odcinkami 30''

Po 2 odcinki na każdej „stacji”. Sprinty poprzedź 5m. krokiem dostawnym lub biegiem tyłem.

Asystenci – na linii.

Strzałka pomarańczowa – dostawny, Czerwona - sprint



III seria – jak seria nr 1

IV seria – jak seria nr 2

Przerwy między seriami 5'

Trucht 5' Rozciąganie

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

10' trucht + rozciąganie

Średnia intensywność:

15' biegu zmiennego – podczas 20' spokojnego biegu z prędkością około 5'/km zrób 15 przyspieszeń na dystansie od 40 do 100m.

Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

Lub Trening obwodowy na siłowni / fitnessie.

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

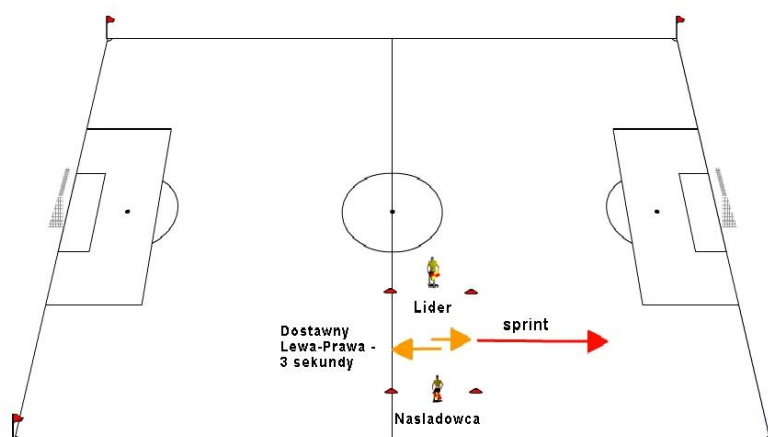
3 x 20m - przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w około 20m sprint. Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej 20m sprint.



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.