

TRENING
30 Październik – 5 Listopad 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność + SIŁA

30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

+ Siłownia lub:

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

Ćw. nr 1: utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby twoje ciało było w jednej linii. Wciągnij brzuch!!!



Ćw. nr 2: utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby twoje ciało było w jednej linii. Wciągnij brzuch!!!



Ćw. nr 3: utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby barki, biodra i kolana znajdowały się w jednej linii. Obydwa biodra powinny być na tym samym poziomie.



Ćw. nr 4: Pompki – 20

Trening 2 (+3)

Rozgrzewka

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

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

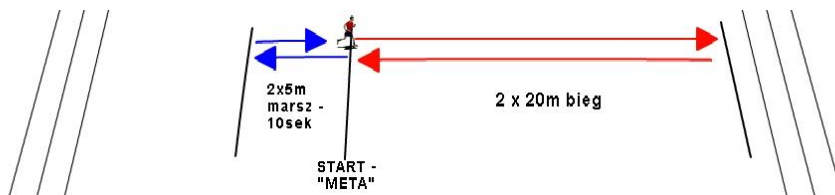
3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

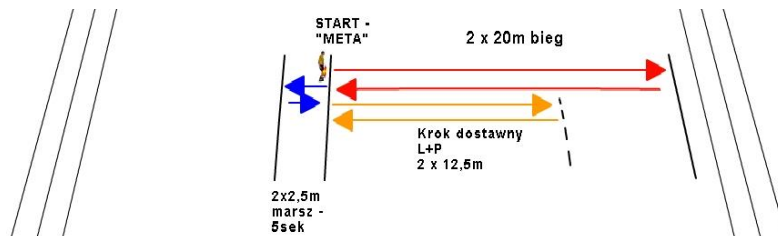
Wysoka intensywność

Sędziowie – Yo-Yo: Sprawdzian – 1 x tak długo jak możesz

Limity FIFA: Mężczyźni – 18_2, Kobiety 16_4



Asystenci – ARIET: Sprawdzian – 1 x tak długo jak możesz



Limity FIFA: Mężczyźni – 16_3, Kobiety 14,5_3

Pliki mp3:

<https://www.dropbox.com/sh/9qfvea4zi7vmpww/AACxZYBEM-X45NxCHAhx0CaRa?dl=0>

Trucht 5'Rozciąganie

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

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

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość / zwinność

Sędziowie:

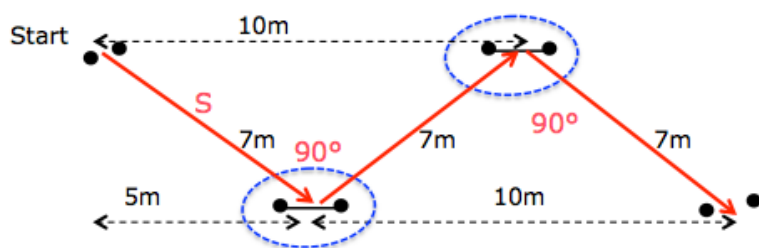
2 serie: 4 x „7-7-7 ćwiczenie”

I serię zrób „technicznie” – wolniej, ale zwróć uwagę na technikę zwrotu.

II serię szybciej

Ustaw pachołki jak na rysunku – Co 7m, zachowując kąt 90 stopni.

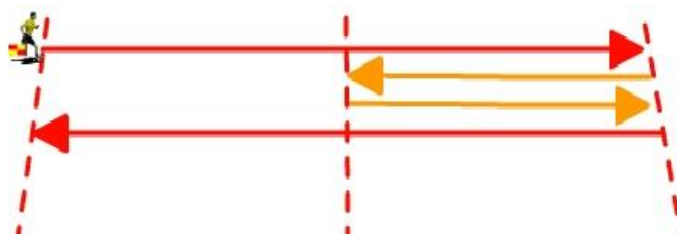
Przebiegnij tak ustawiony „zyg-zak” bez obiegania pachołków.



Asystenci:

I seria: 4 x „CODA 10-5-5-10m.” - ćwiczenie

II Seria 4 x „CODA” 10-8-8-10 (jak test)



10m sprint – czerwona strzałka/5m dostawny – pomarańczowa/5m dostawny/10m sprint

Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Trucht 10' Rozciąganie

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

Szybkość:

1 seria:

Jedna seria to 5 sprintów:

10, 20, 30,20,10m.

Wszystkie sprinty poprzedź nabiegiem na odcinku 5m.

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.