

**TRENING**  
**13 Listopad – 19 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 „dołem” – 3 serie:**

**Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powrót do pozycji startowej (stojąc). Na zmianę L i P noga.

**10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**



**Ćw. nr 2:** Zrób duży krok po boku, tak aby ugiąć kolano do kąta od 45-90 stopni, odbij się z nogi wykroczonej i powrót do pozycji startowej (stojąc). Na zmianę L i P noga.

Kontroluj plecy (nie garb się).

**10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**



**Ćw. nr 3:** Pompki – 20

**Ćw. nr 4:** Mięśnie brzucha

## Trening 2 (+3)

### Rozgrzewka

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

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

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Wysoka intensywność

4 – 5 serii: (W zależności od samopoczucia)

Jedna seria to:

30'' bieg z wysoką intensywnością / 30'' trucht

20'' bieg z wysoką intensywnością / 20'' trucht

5'' – przyspieszenie – szybko / 15'' trucht

20'' bieg z wysoką intensywnością / 20'' trucht

30'' bieg z wysoką intensywnością / 30'' trucht

Przerwa między seriami 4'

Prędkość – na odcinkach dłuższych około 20''/100, na krótszych około 18''/100m.

Odcinek 10'' – szybko!

Tętno – do tętna 93% twojego tętna maksymalnego lub praca między ciężką a bardzo ciężką (ale nie maksymalna).

Możesz zrobić trening na boisku biegając nie tylko na wprost - symulacja meczu.

Podczas biegu z niską intensywnością dodaj krok dostawny, bieg tyłem itp....

Trucht 5' + rozciąganie

## 3 Trening (-3 lub -2)

### 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/Wytrzymałość szybkościowa:

**2 serie: (-2) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)**

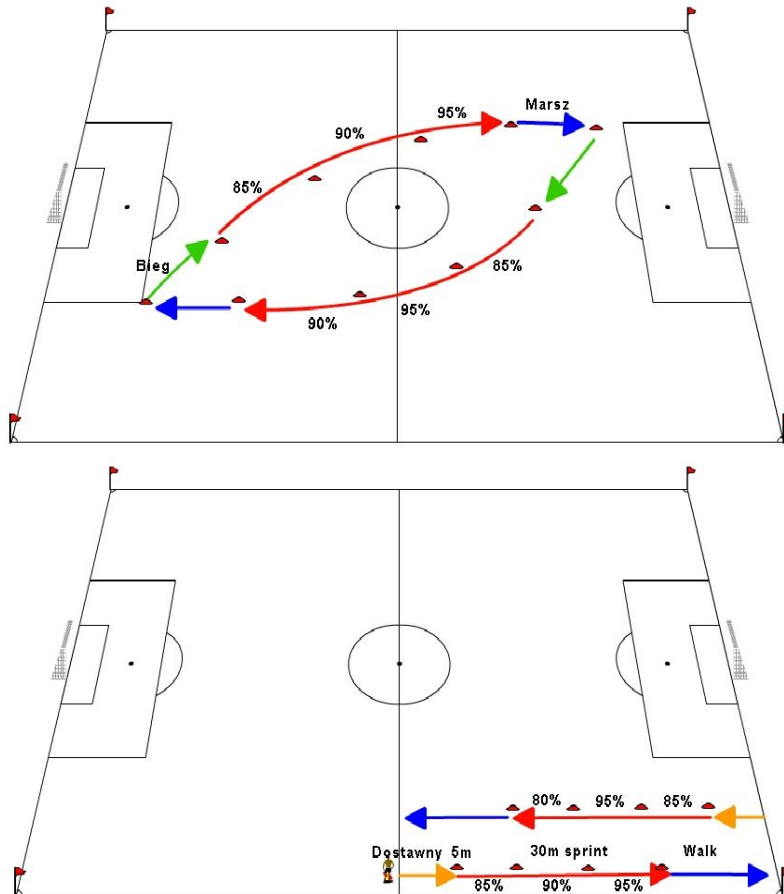
**3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)**

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń lecz organizacja treningu jak na niższym rysunku.

*Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.*



Trucht 10' Rozciąganie  
2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

## 4 Trening (-1 lub -2)

### Rozgrzewka

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

### Rozciąganie

3 x 40m - przyspieszenie

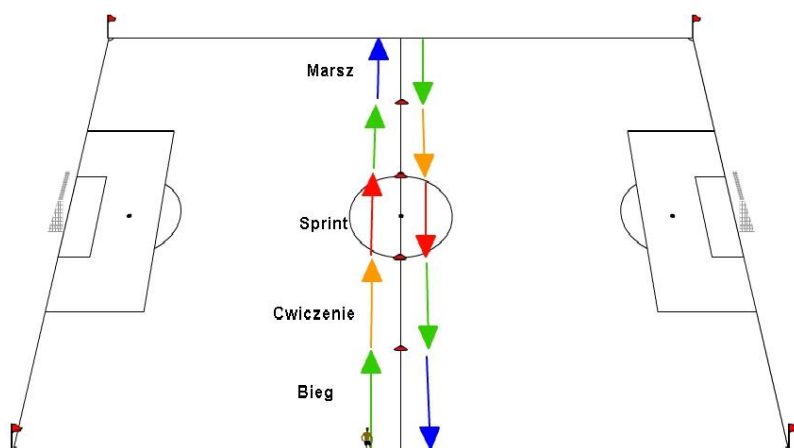
### Szybkość:

#### 2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)



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.**