

TRENING
4 Grudzień – 10 Grudzień 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

+ Siłownia

lub:

Siła - w tym miesiącu pracujemy nad tułowiem – 3 serie:

Ćwiczenie nr 1 i 2 – wytrzymaj w każdej pozycji 45''. Zaczynij od lewej strony, środek i prawa strona



Ćw. nr 3: Pompki wąskie – 20 – (łokcie blisko tułowia).

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

Szybkość wydłużona

Sędziowie:

I seria: 6 x 60m – przerwy 1'

II seria: 6 x 80m – przerwy 1'15''

III seria: 4 x 100m – przerwy 1'30''

Odcinki 80m i 100m biegaj na zmianę: prosto i z nawrotem w połowie odcinka.

Szybkość: 90% twojej szybkości maksymalnej

Asystenci:

I seria: 6 x 30m – przerwy 1'

II seria: 6 x 40m – przerwy 1'30''

III seria: 4 x 40m – przerwy 1'30''

Odcinki 40m. biegaj na zmianę: prosto i z nawrotem w połowie odcinka.

Szybkość: 90% twojej szybkości maksymalnej

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 5' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

3 Trening (-3 lub -2)

Zabawa biegowa – średnia intensywność:

Podczas 30' biegu zrób 20 różnych ćwiczeń na odcinkach około 15 - 30m.: krok dostawny, bieg tyłem, zyg-zak, przekładanka, przyspieszenie itp...

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

LUB Siłownia – 15' biegu na rozgrzewkę + siła

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia: dostawny, tyłem, zyg-zag itp...

Rozciąganie dynamiczne

3 x 20m – przyspieszenie

Sędziowie:

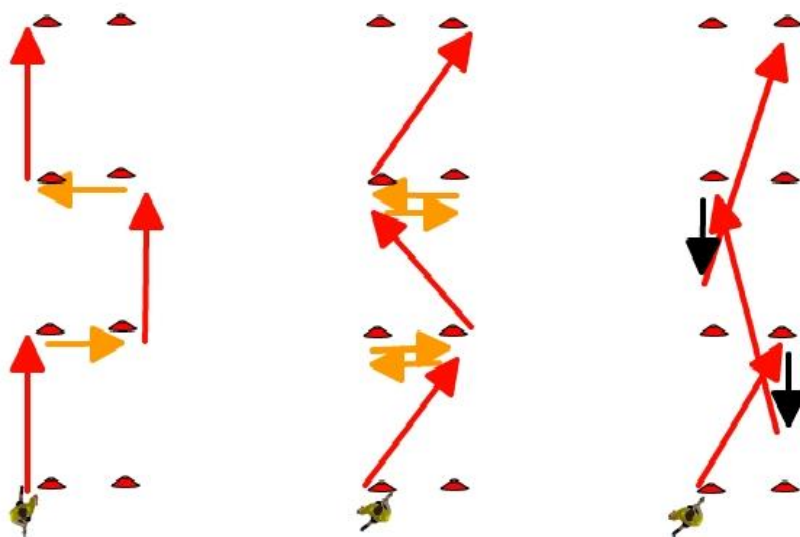
Ustaw pachołki co 8m wzdłuż i co 4m w poprzek.

Po 3 powtórzenia każdego ćwiczenia.

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka pomarańczowa – dostawmy

Strzałka czarna – tyłem

**Asystenci:**

4 x CODA

4 x 20m

Przerwy między odcinkami – około 1' – powrót w truchcie

Przerwy między seriami – 4'

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.