

TRENING
2 Kwiecień – 8 Kwiecień 2018

1 Trening (+1)

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

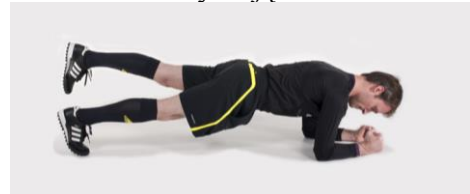
1. **Ćw. nr 1:** Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta 90 stopni. Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie.
Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P



2. **Ćw. nr 2:** Utrzymaj pozycję jak na zdjęciu.
Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



4. **Ćw. nr 4:** Pompki „Spidermen” – 10 – 1%. Podczas ugięcia ramion, przyciągnij jedno kolano do łokcia. Na zmianę prawe i lewe.



2 Trening (+2)

Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe (bez biegania)

3 Trening (+3 /-3)

Rozgrzewka:

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

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Wysoka intensywność: „Dynamic-yo-yo”

Jeśli masz taką możliwość zrób trening na boisku.

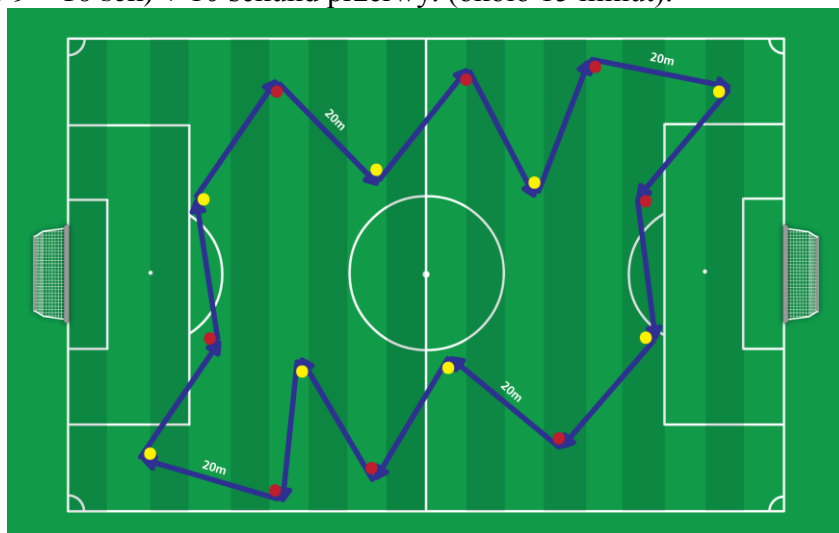
Użyj do treningu bipów do testu yo-yo (intermittent recovery test level 1)

Zrób 1 powtórzenie, ale do końca – tzn. tak długo jak będziesz w stanie biec. „Limit FIFA” dla mężczyzn dla tego ćwiczenia to osiągnięcie poziomu 19_5.

Pachołki rozstaw jak w załączonym rysunku co 20m. (Możesz też zrobić trening na mniejszym boisku z inną ilością pachołków).

Bieg – 2 pachołki (np. od żółtego do żółtego), Przerwa – statycznie 10”

Jeśli nie masz dostępu do boiska lub pachołków zrób trening w terenie i przebiegnij 40m szybko (około 9 – 10 sek) + 10 sekund przerwy. (około 15 minut).

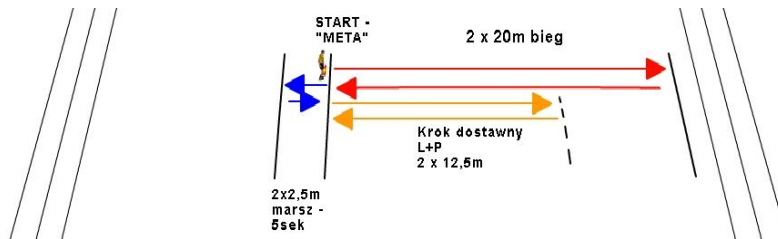


Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom.

Trucht 5' Rozciąganie

Asystenci – ARIET: Sprawdzian - do yo-yo intermittent endurance test level 2.
Rekomendowany poziom 16_3

10 sekund bieg 2 x 20m
5 sekund – marsz 2 x 2,5m
10 sekund krok dostawny 2 x 12,5m
5 sekund – marsz 2 x 2,5m



Trucht 10'

4 Trening

Opcjonalnie (bez biegania) lub odnowa biologiczna (basen masaż itp...)

15' ćwiczenia (rower, wiosła) w fitnessie + Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe
Lub w domu: Trening nr 1.

5 Trening (-1 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 na dogrzanie

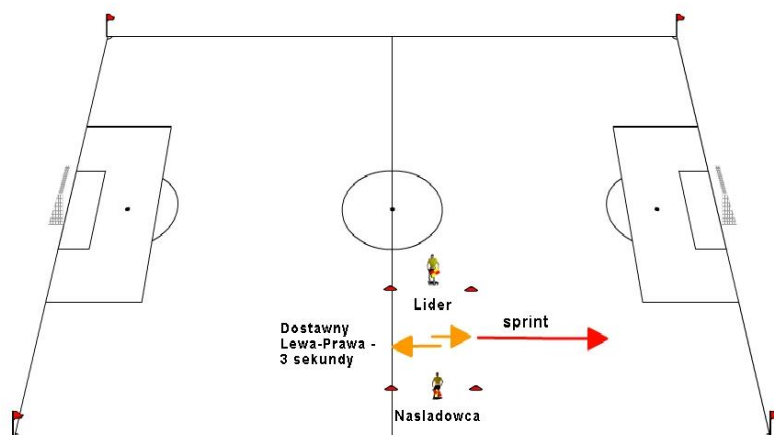
Szybkość:

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 sędzisz żadnego meczu lub sparingu – zrób dodatkowy trening na 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.