

**TRENING**  
**9 Kwiecień – 15 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,

### RSA:

W każdym ćwiczeniu zaczyna na zmianę, raz z prawego raz z lewego pachołka

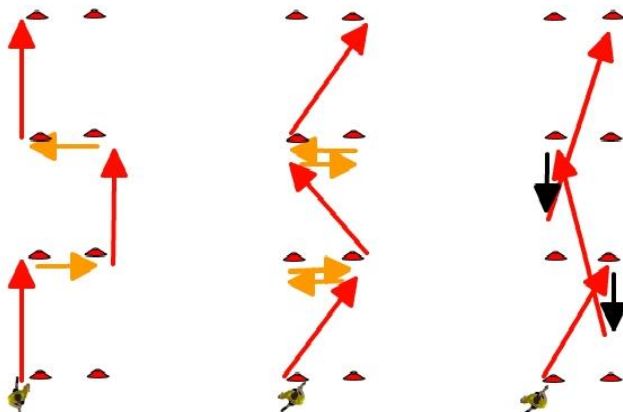
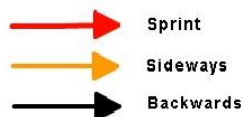
**6 x ćw nr 1 - przerwy 30''**

Przerwa 4'

**6 x ćw nr 2 - przerwy 30''**

Przerwa 4'

**6 x ćw nr 3 - przerwy 30''**



Pachołki – wzdłuż – co 10m, w poprzek co 5m.

Zwróć uwagę na dynamiczny start!!!

Trucht 5' Rozciąganie

## 4 Trening

### Niska intensywność + przyspieszenia

30' biegu z niską intensywnością . W trakcie 15 różnych ćwiczeń i przyspieszeń na odcinkach od 30 do 60m. Ćwiczenia: dostawny, tyłem, przekładanka, skipy itp....

## 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

### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

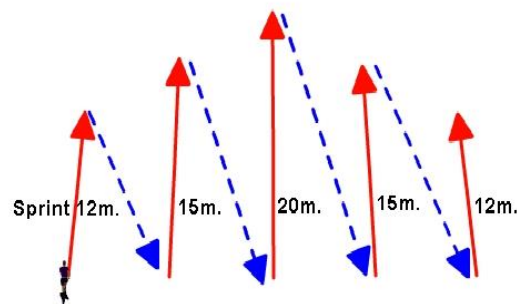
**2 serie: (dla -1)**

**3 serie: (dla -2)**

Jedna seria to 6 sprintów jak na rysunku poniżej.

Przerwa między odcinkami 20 sekund

Przerwa między seriami 4 minuty



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

*Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.- powrót dostawnym.*

*Sędziowie – na zmianę - powrót dostawnym 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 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.**