

TRENING
24 Kwiecień – 29 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.

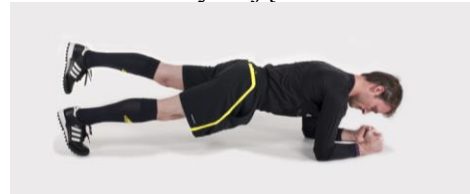
Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P



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

3 serie.

I i II seria: 6 minut interwału: 45m – 10sekund / 20m – 10 sekund trucht

III seria: 50 – 52m. – 10 sekund / przerwy 10 sekund statycznie,

Przerwy między seriami 5'

Grupa CORE Polska

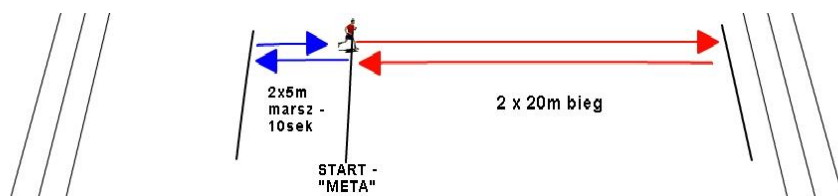
Wysoka intensywność

Sędziowie

yo-yo od 16_1 do 18_8 (około 7 minut)

Przerwa 8' – 10'

Yo-yo sprawdzian – tak długo jak będziesz mógł

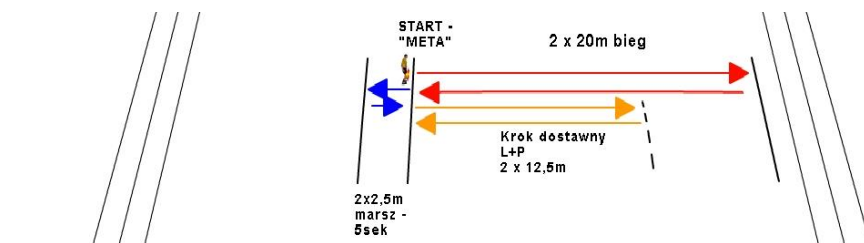


Asystenci – ARIET:

ARIET od 14,5_1 do 16_6 (około 5 minut)

Przerwa 8' – 10'

ARIET sprawdzian – tak długo jak będziesz mógł



Trucht 10'

4 Trening

Jeśli zrobiłeś trening nr 2 na siłowni – zrób odnowę (bez biegania) - basen masaż itp...

Jeśli nie - 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:

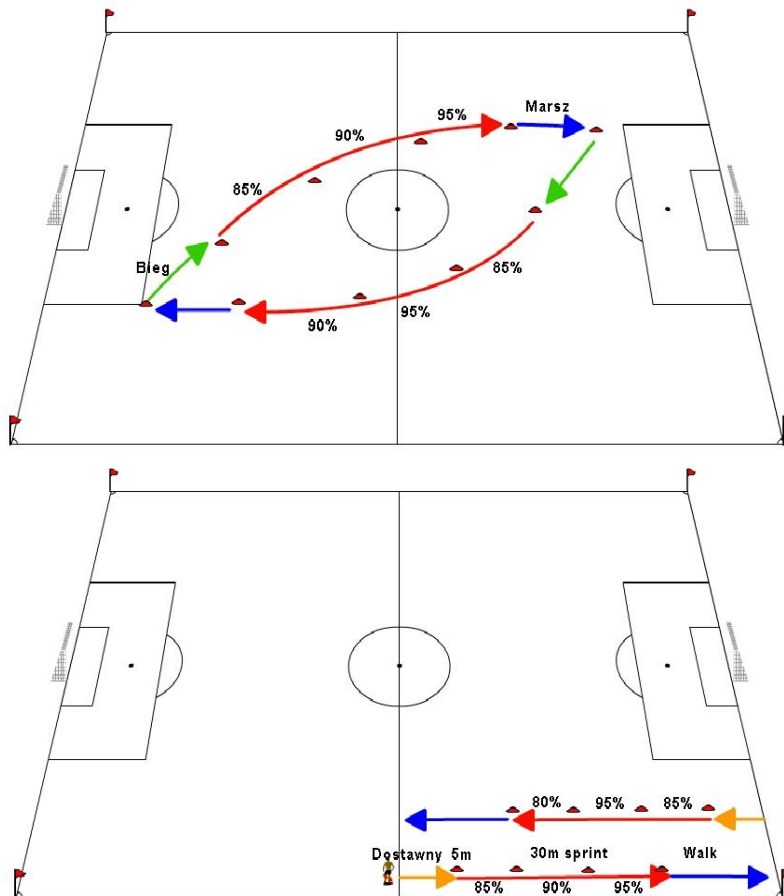
Jedna seria to 3 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 6 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Przerwy między przyspieszeniami 60 – 90 sekund

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

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



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.