

**TRENING**  
**30 Kwiecień – 6 Maj 2018**

**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

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

**Ćw. nr 1:** Wykonaj przysiad tak aby uda były pod kątem 45 stopni do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów). Następnie odbij się dynamicznie i wykonaj wyskok.  
**10 powtórzeń**



**Ćw. nr 2:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



**Ćw. nr 3:** Wykonaj duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

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

**Nie wykonuj zbyt głęboko - ugnij kolano do około 45 stopni**



**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:

I seria: 8 x 60m biegu - 10-11 sekund przerwy 20 sekund

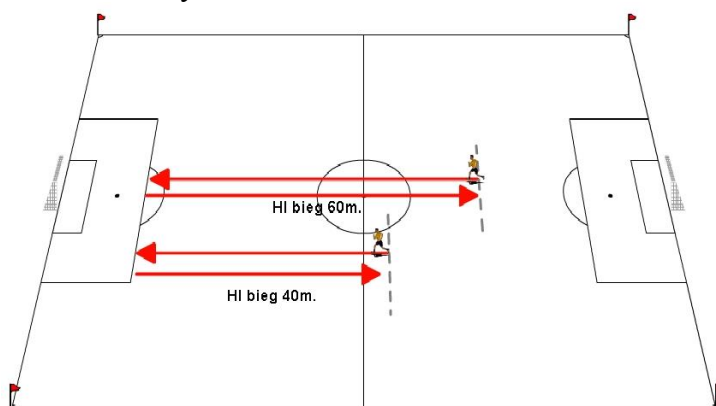
II seria: 8 x 40m biegu – 7 sekund przerwy 15 sekund

III seria: 8 x 60m biegu - 10-11 sekund przerwy 20 sekund

IV seria: 8 x 40m biegu – 7 sekund przerwy 15 sekund

**Nie są to sprinty. Kontroluj prędkość.**

Przerwy między seriami 3 minuty.



Praca od ciężkiej do bardzo ciężkiej ale nie maksymalna.

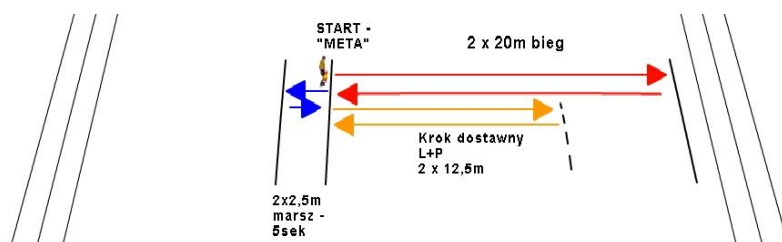
Trucht 10' Rozciąganie,

#### CORE Polska - Asystenci – ARIET:

**ARIET** od 14,5\_1 do 16\_6

Przerwa 8' – 10'

**ARIET** sprawdzian – tak długo jak będziesz mógł



Trucht 10'

## 4 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: (dla -2)**

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

I seria - 4 minuty interwału: 2 sekundy sprint /18 sekund trucht, dostawny, tyłem itp.

II seria - 4 minuty interwału: 3 sekund sprint/ 27 sekund trucht, dostawny, tyłem itp.

III seria - 4 minuty interwału: 5 sekund sprint/25 sekund trucht, dostawny, tyłem itp.

Przerwa między seriami – 4minuty

Biegaj w strefach typowych dla sędziego lub asystenta na boisku.

Od 90 do 95% twojej prędkości maksymalnej!

Trucht 5', rozciąganie

## 5 Trening (-1 lub -2)

*Jeśli zrobisz trening nr4 2 dni przed meczem,, zrób tylko krótki rozruch*

### 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 przyspieszenie.

### Szybkość:

I seria: 4 x 30m

II seria 4 x 30m – ze zmianą kierunku biegu. ( Asystenci z flagą. – zrób przyspieszenie 15m, zwolnij, 15m w drugą stronę.)

Przerwa między seriami: 3 minut

Przerwy między odcinkami – 1 minuta

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.**