

**TRENING**  
**1 Październik – 7 Październik 2018**

**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność**

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

**Sila - w tym miesiącu pracujemy nad nogami – 2 - 3 serie:**

**Ćw. nr 1:**

Zrób 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)**

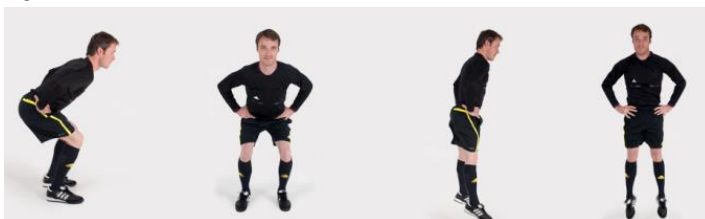
**Ugnij kolano do około 45 stopni – nie schodź zbyt głęboko !!!**



**Ćw. nr 2:**

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 – 15 powtórzeń**



**Ćw. nr 3: Pompki – 20**

Lub - siłownia

## **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 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

### **Szybkość wydłużona:**

#### **Sędziowie:**

3 do 4 serii w zależności od samopoczucia:

Jedna seria to 5 odcinków: 60m.; 80m.; 120m.; 80m.; 60m.

Przerwy między odcinkami – 1'30''

Przerwy między seriami – 4'

#### **Asystenci:**

4 serie:

Jedna seria to 5 odcinków: 40m.; 50m.; 60m.; 50m.; 40m.

Przerwy między odcinkami – 1'

Przerwy między seriami – 4'

Szybkość – od 90 do 95% twojej szybkości maksymalnej. – **prędkość około 15''/100m**

Jeśli masz możliwość zrobienia treningu na boisku, możesz dodać zmianę kierunku biegu.

Trucht 5' Rozciąganie

## **3 Trening (-3 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 przyspieszenie

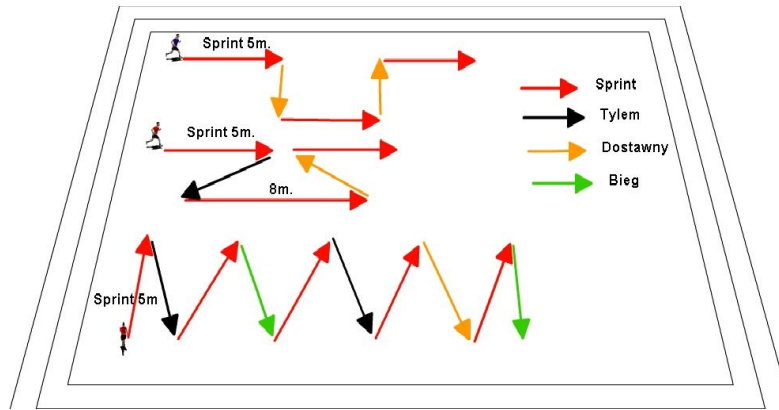
### **RSA/zwinność:**

**(-3): 5 powtórzeń na każdej stacji**

**(-2): 3 powtórzenia na każdej stacji**

Przerwy między powtórzeniami – 60 sekund

Przerwy między stacjami – 4'



Trucht 10' Rozciąganie  
 2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

## 4 Trening (-1 lub -2)

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m - przyspieszenie

### Szybkość:

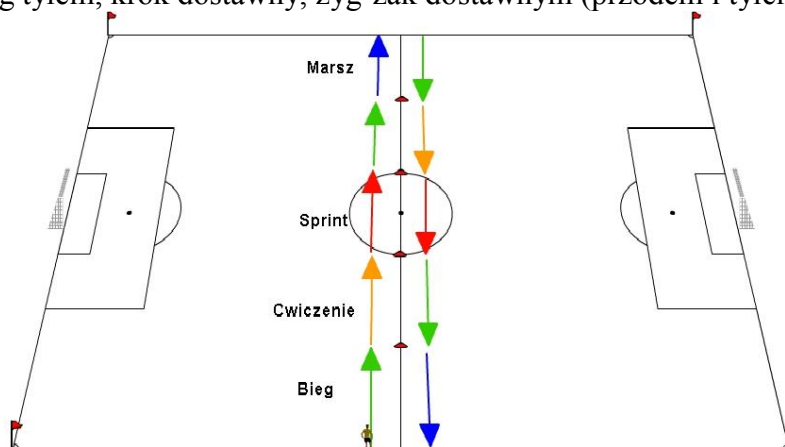
#### 2 serie:

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

Lub symulacja meczu – poruszasz się po boisku jak podczas meczu. W czasie 4' wykonaj 6 sprintów na odcinkach około 20m. – zrób 2 serie po 4'.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem 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 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.**