

**TRENING**  
**15 Październik – 21 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)**

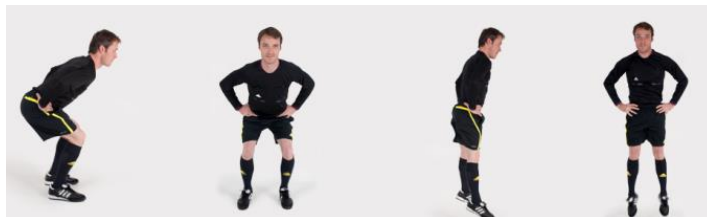
**Ugnij kolano do około 45 stopni – nie schodź zbyt głęboko !!!**



**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

### HI + RSA:

#### Wysoka intensywność:

8' interwału: 10'' szybko/10 wolno (bieg, dostawny, tyłem itp.). Biegaj na boisku w strefach typowych dla sędziego/asystenta.

Prędkość – jak test interwałowy

Tętno – do 93% tętna maksymalnego

#### RSA: 2 serie

Jedna seria to 6 x 30m. ze zmianą kierunku biegu tak jak na rysunku.

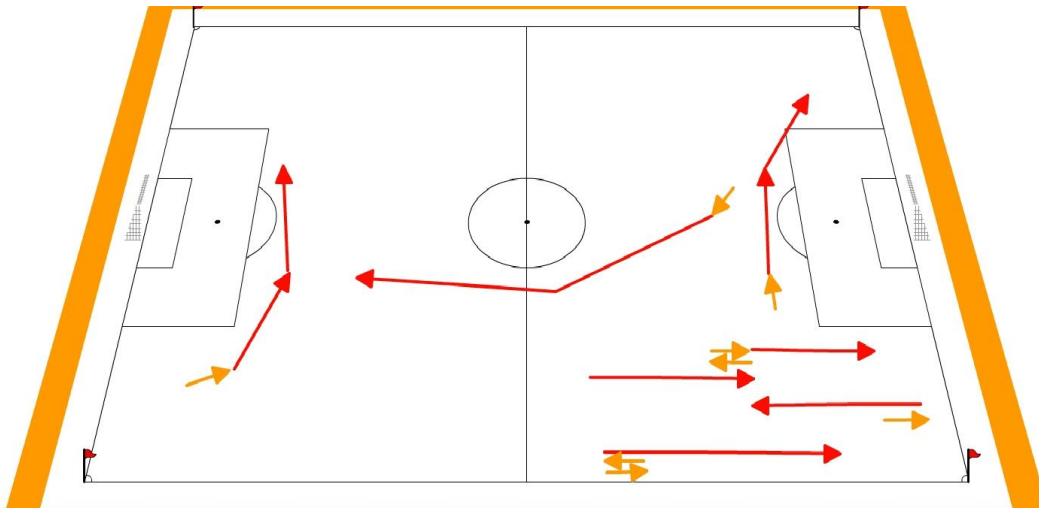
Przerwy między odcinkami 30''

Przerwy między seriami 5'

Po 2 odcinki na każdej „stacji”. Sprints poprzedź 5m. krokiem dostawnym lub biegiem tyłem.

Asystenci – na linii.

Strzałka pomarańczowa – dostawny, Czerwona - sprint



Przerwy między seriami 5'

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

#### Szybkość / zwinność

Sędziowie:

2 serie: 4 x „7-7-7 ćwiczenie”

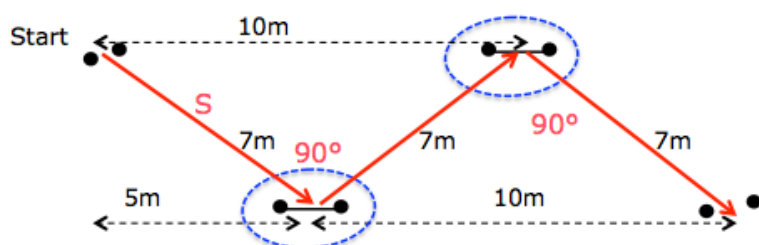
I serię zrób „technicznie” – wolniej, ale zwróć uwagę na technikę zwrotu.

II serię szybciej

Ustaw pachołki jak na rysunku – Co 7m, zachowując kąt 90 stopni.

Przebiegnij tak ustawiony „zyg-zak” bez obiegania pachołków.

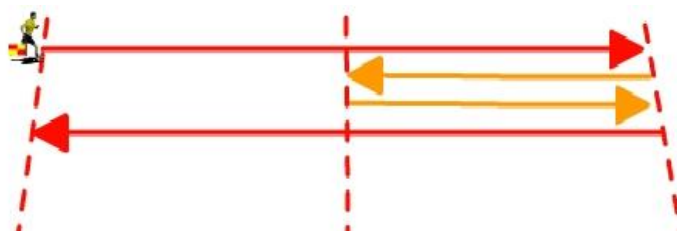
Czas – limit dla sędziów na Mistrzostwa Świata był 4,80



Asystenci:

I seria: 4 x „CODA 10-5-5-10m.” - ćwiczenie

II Seria 4 x „CODA” 10-8-8-10 (jak test)



10m sprint – czerwona strzałka/5m dostawny – pomarańczowa/5m dostawny/10m sprint

Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Trucht 10' Rozciąganie

## 4 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.

### Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

### Szybkość:

1 seria:

Jedna seria to 5 sprintów:

10, 20, 30,20,10m.

Wszystkie sprinty poprzedź nabiegiem na odcinku 5m.

Trucht 5'; Rozciąganie

*(+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.**