

TRENING
23 Październik – 28 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)

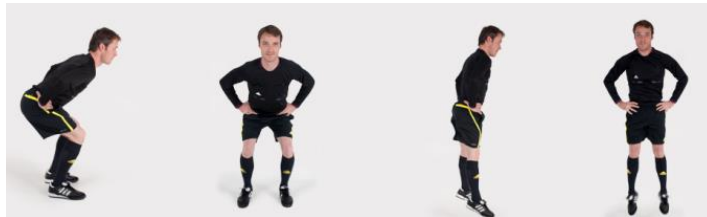
Ugnij kolano do około 45 stopni – nie schodź zbyt głęboko !!!



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)

Bieg zmienny – niska intensywność

5' biegu niskiej intensywności

20' biegu z niską intensywnością + w trakcie biegu wstaw 10 przyspieszeń na odcinkach od 30 do 60m

5' biegu niskiej intensywności

Rozciąganie

3 Trening (-3 lub -2)

Siłownia (głównie tułów i ramiona) + odnowa

Lub

10' truchtu i ćwiczenia z treningu nr1

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

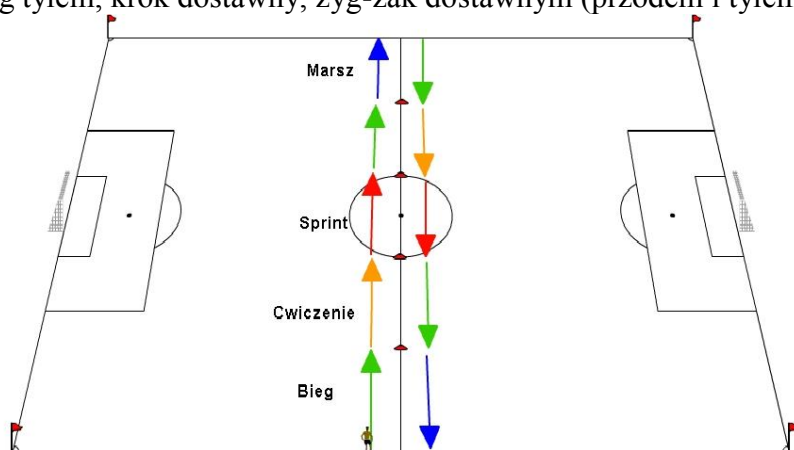
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)



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.