

TRENING

5 Listopad – 11 Listopad 2018

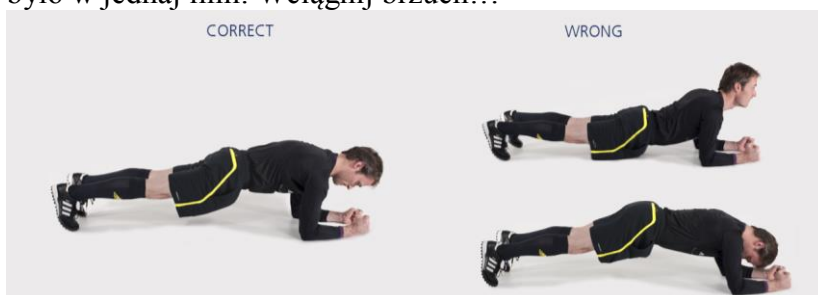
1 Trening (+1)

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 tułowiem – 2 do 3 serie:

Ćw. nr 1: utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' do 60'' – kontroluj aby twoje ciało było w jednej linii. Wciągnij brzuch!!!



Ćw. nr 2: utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' do 45'' – kontroluj aby twoje ciało było w jednej linii. Wciągnij brzuch!!!



Ćw. nr 3: utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby barki, biodra i kolana znajdowały się w jednej linii. Obydwa biodra powinny być na tym samym poziomie.



Ćw. nr 4: 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

Średnia intensywność:

6 x 1km – od 4' do 4'30''/km

Przerwy – 3' biegu z niską intensywnością

Prędkość – do tętna 86%

Praca między średnią a ciężką ale nie bardzo ciężka.

Trucht 5' + 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.

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

Sędziowie:

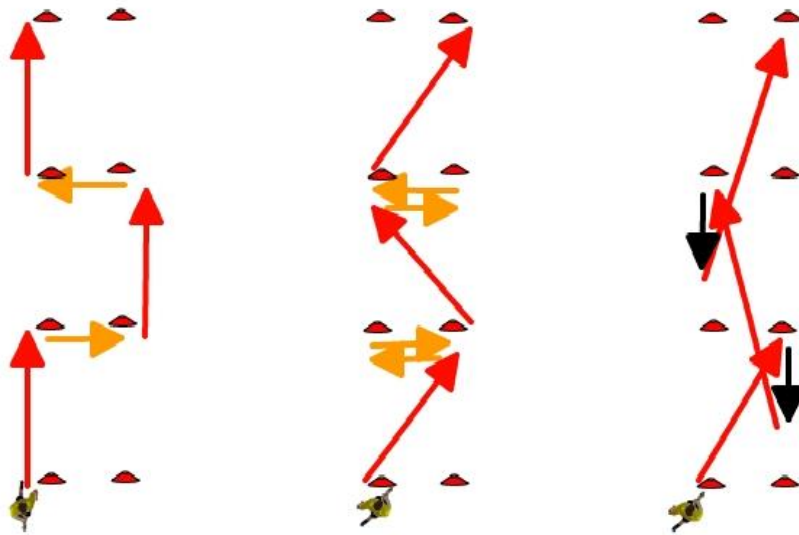
Ustaw pachołki co 8m wzdłuż i co 4m w poprzek.

Po 3 powtórzenia każdego ćwiczenia.

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka pomarańczowa – dostawmy

Strzałka czarna – tyłem



Asystenci:

4 x CODA

4 x 20m

Przerwy między odcinkami – około 1' – powrót w truchcie

Przerwy między seriami – 4'

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.