

TRENING

26 Listopad – 2 Grudzień 2018

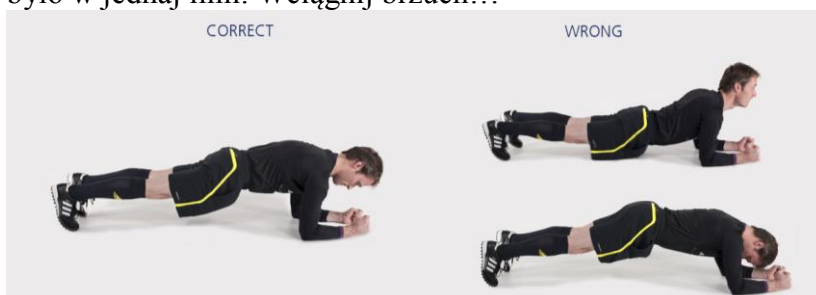
1 Trening (+1)

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:

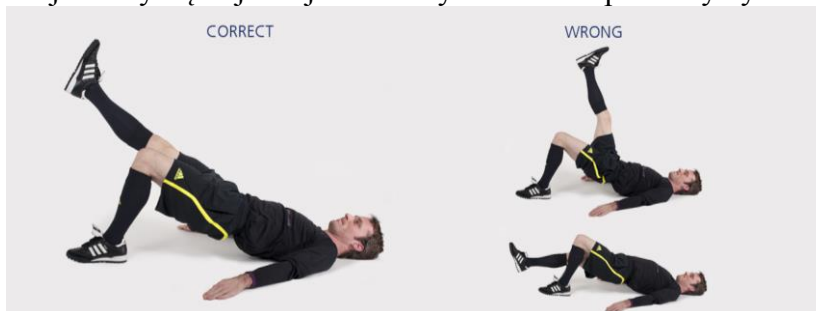
Ćw. nr 1: utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' do 60'' – kontroluj aby twoje ciało było w jednej linii. Wciągnij brzuch!!!



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

3 serie

Jedna seria to 8' do 10' interwału:

Pierwsza seria:

60'' (około 24''/100m.) / 60'' spokojny bieg (około 30''/100m.)

Druga seria:

60'' / 45'' spokojny bieg

Trzecia seria:

60'' / 30'' spokojny bieg

Jeśli robisz trening na bieżni w siłowni to biegaj z prędkościami:

Odcinki szybkie: prędkość 15 – 16 km/h

Odcinki wolne: prędkość 11 km/h

Tętno do 86% tętna maksymalnego

Trucht 5' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia: dostawny, tyłem, zyg-zag itp...

Rozciąganie dynamiczne

Szybkość :

3 serie.

Jedna seria to 6 przyspieszeń na odcinku 60m. (sędziowie) i 40m. (asystenci)

Biegaj technicznie, z zapasem prędkości.

Przerwy między odcinkami – spokojny powrót marszem,

Przerwy między seriami – 4'

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

LUB

Siłownia trening obwodowy lub inny + odnowa

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia: dostawny, tyłem, zyg-zag itp...

Rozciąganie dynamiczne

3 x 20m – przyspieszenie

Sędziowie:

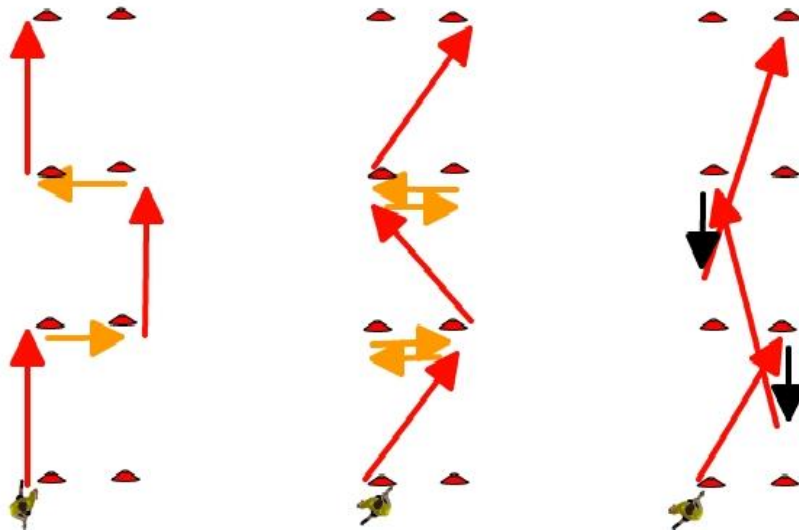
Ustaw pachołki co 8m wzdłuż i co 4m w poprzek.

Po 3 powtórzenia każdego ćwiczenia.

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka pomarańczowa – dostawny

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.