

**TRENING**  
**3 Grudzień – 9 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 nogami – 2 do 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.

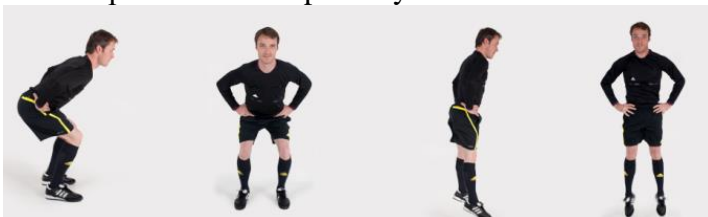
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)

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 bez przerwy



**Ćw. nr 3:** Pompki – 20

Lub – siłownia

## Trening 2 (+3)

### 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/Wytrzymałość szybkościowa:

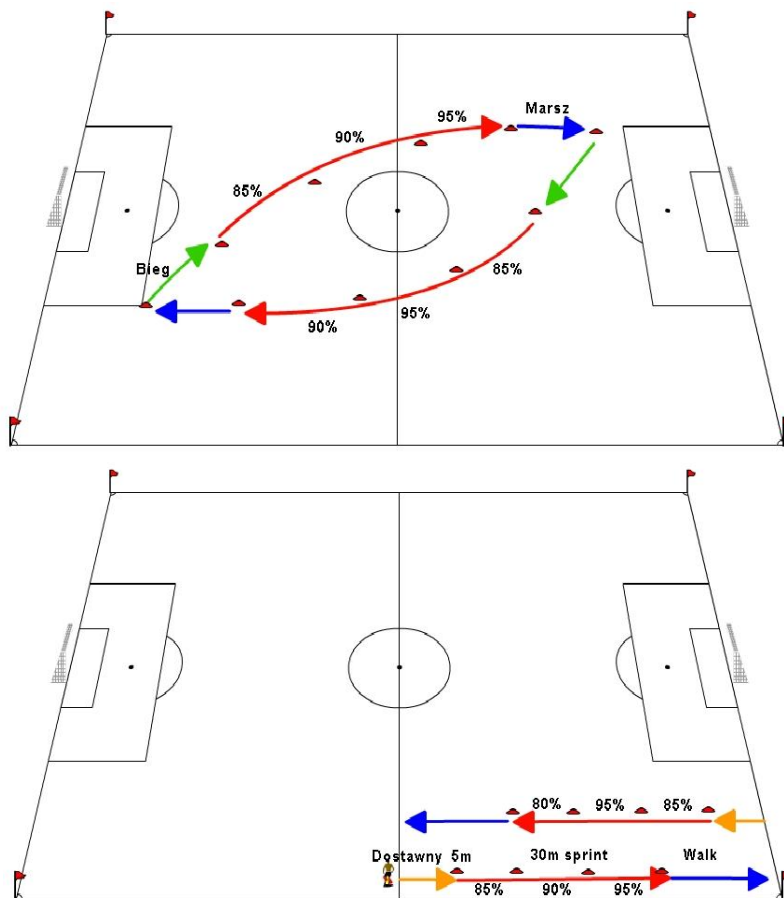
#### 3 serie: po 3 okrążenia (po 6 sprintów)

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń lecz organizacja treningu jak na niższym rysunku.

*Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.*



Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

### 3 Trening (-3 lub -2)

#### Zabawa biegowa – niska intensywność:

Podczas 30' biegu zrób 10 różnych ćwiczeń na odcinkach około 15 - 30m.: krok dostawny, bieg tyłem, zyg-zak, przekładanka, przyspieszenie itp...

2 serie: ćwiczenia z treningu nr 1

LUB

Siłownia – 15' biegu na rozgrzewkę + siła –10 ćwiczeń. 2- 3 serie.

### 4 Trening (-1 lub -2)

#### Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia – skipy, dostawny itp..

Rozciąganie dynamiczne

5 x 20m – skip A – kolana wysoko

3 x 20m – przyspieszenie

#### Szybkość:

Tylko jedna seria

Sędziowie:

3 x 20m

2 x 40m (ze zmianą kierunku biegu)

1 x 60m (ze zmianą kierunku biegu)

Asystenci:

3 x CODA

2 x 20m

2 x 30m

Przerwy między odcinkami – 1'

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.**

