

**TRENING**  
**18 Marzec – 24 Marzec 2019**

**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.  
W trakcie zrób 10 przyspieszeń na odcinkach od 40 – 60m.

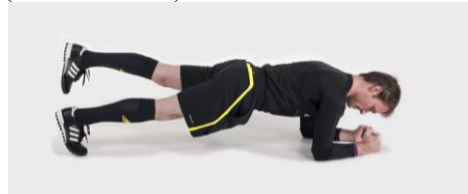
1. **Ćw. nr 1:** Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta większego niż 90 stopni. Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie.  
**Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P**



2. **Ćw. nr 2:** Utrzymaj pozycję jak na zdjęciu.  
**Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P**



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.  
(od 45'' do 1')



4. **Ćw. nr 4:** Pompki – 20 – 30?

**2 Trening (+2)**

**Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe (bez biegania)**

### 3 Trening (+3 /-3)

#### Rozgrzewka:

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

5' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

#### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

#### 3 serie: po 6 do 8 sprintów ze zmienną prędkością

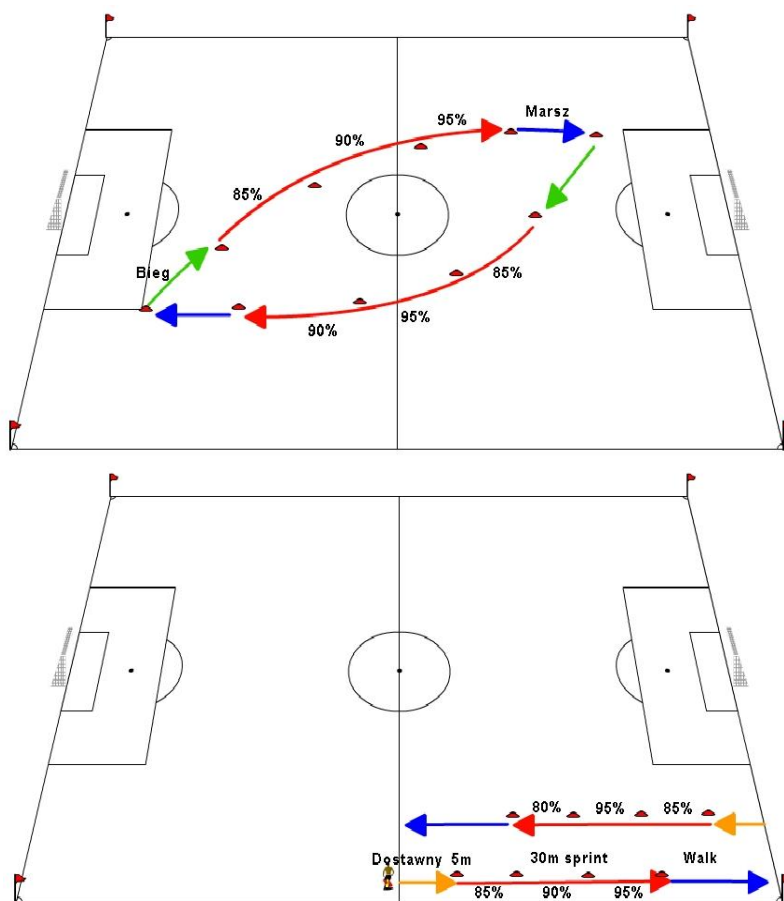
Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

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

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

**Asystenci CORE – tylko 2 serie. Po 2 seriach przerwa 8' + test ARIET do poziomu 16\_4**



Trucht 10' Rozciąganie

## 4 Trening

Opcjonalnie (bez biegania) lub odnowa biologiczna (basen, masaż itp...)

15' ćwiczenia (rower, wiosła) w fitnessie + Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe  
Lub w domu: rozbieganie 15' + ćwiczenia z treningu nr1.

## 5 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, zyg-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie

### Szybkość:

#### Dla grupy -2

3 serie po 4 okrążenia jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

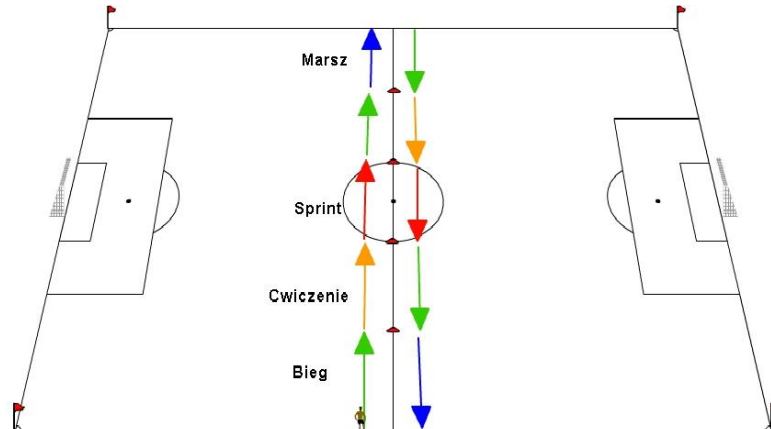
Przerwa między seriami 4'

#### Dla grupy -1

2 serie po 4 okrążenia

Przerwa między seriami 4'

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



Trucht 5'; Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

**Asystenci CORE – dodatkowo 6 x CODA – pierwsze 3x wolniej ale technicznie, ostatnie 3x równie dobrze technicznie ale znacznie szybciej.**

*Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.- powrót dostawnym.*

*Sędziowie – na zmianę - powrót dostawnym i tyłem.*

Trucht 10' Rozciąganie

***Rekomendowany dzień wykonania treningu:***

*(+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 na 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.**