

TRENING
25 Marzec – 31 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.

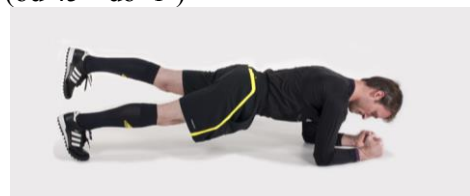
1. **Ćw. nr 1:** Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta większego niż 90 stopni. Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie.
Utrzymaj 20-30'' -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

W każdym ćwiczeniu zacznij na zmianę raz z prawego raz z lewego pachółka

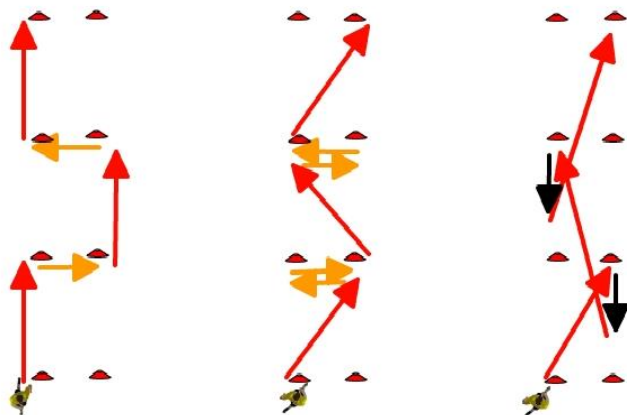
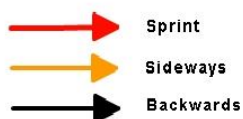
6 x ćw. nr 1 - przerwy 30''

Przerwa 4'

6 x ćw. nr 2 - przerwy 30''

Przerwa 4'

6 x ćw. nr 3 - przerwy 30''



Pachółki – wzdłuż – co 10m, w poprzek co 5m.

Zwróć uwagę na dynamiczny start!!!

Trucht 5' Rozciąganie

4 Trening

Niska intensywność + przyspieszenia

30' biegu z niską intensywnością . W trakcie 15 różnych ćwiczeń i przyspieszeń na odcinkach od 30 do 60m. Ćwiczenia: dostawny, tyłem, przekładanka, skipy itp....

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, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m na dogrzanie

Szybkość:

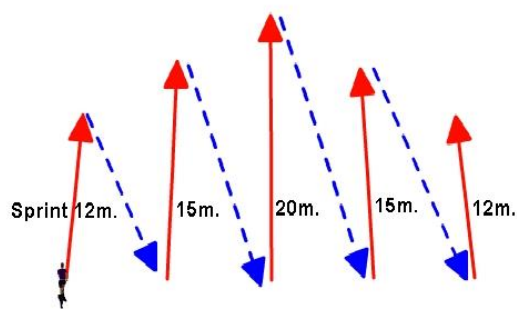
2 serie: (dla -1)

3 serie: (dla -2)

Jedna seria to 6 sprintów jak na rysunku poniżej.

Przerwa między odcinkami 60 sekund (powrót w marszu)

Przerwa między seriami 4 minuty



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

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

Sędziowie – na zmianę - powrót dostawnym i tyłem.

Trucht 5'; 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.