

TRENING

1 Kwiecień – 7 Kwiecień 2019

1 Trening (+1)

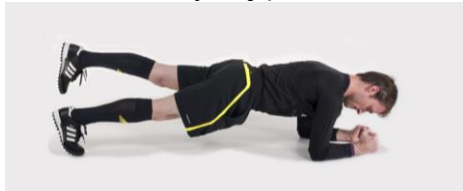
Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Ćw. nr 1: 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 powtórzeń



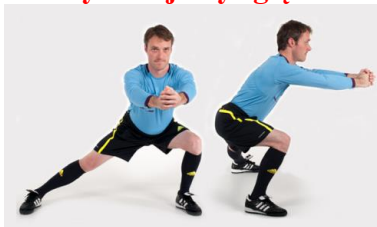
Ćw. nr 2: Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



Ćw. nr 3: Wykonaj 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)

Nie wykonuj zbyt głęboko - ugnij kolano do około 45 stopni



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

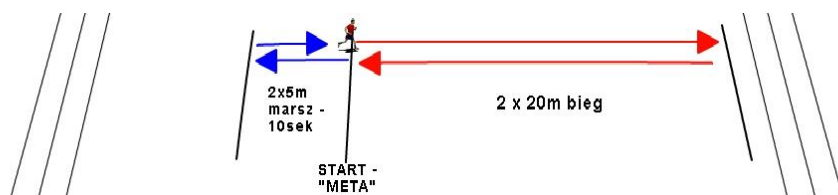
3 x 40m przyspieszenie,

Wysoka intensywność

Sędziowie – Yo-Yo: 2 do 3 serii – w zależności od samopoczucia.

Jedna seria to przebiegnięcie poziomów: od 16_1 do 18_8 (około 7 minut)

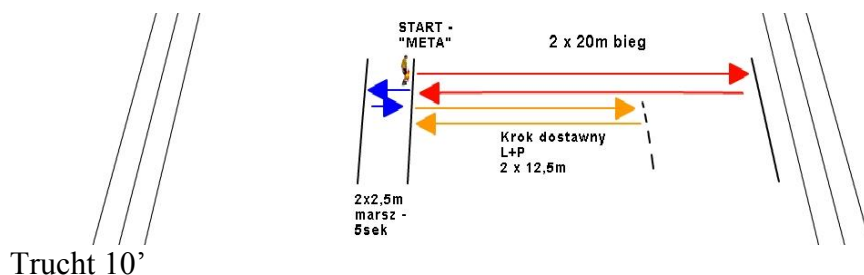
Przerwa między seriami 6 do 8'



Asystenci – ARIET: 2 do 4 serii – w zależności od samopoczucia.

Jedna seria to przebiegnięcie poziomów: od 14,5_1 do 16_6 (około 5 minut)

Przerwa między seriami 6 do 8'



4 Trening

Niska intensywność + przyspieszenia

30' biegu z niską intensywnością. W trakcie biegu zrób 10 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 przyspieszenie

Szybkość:

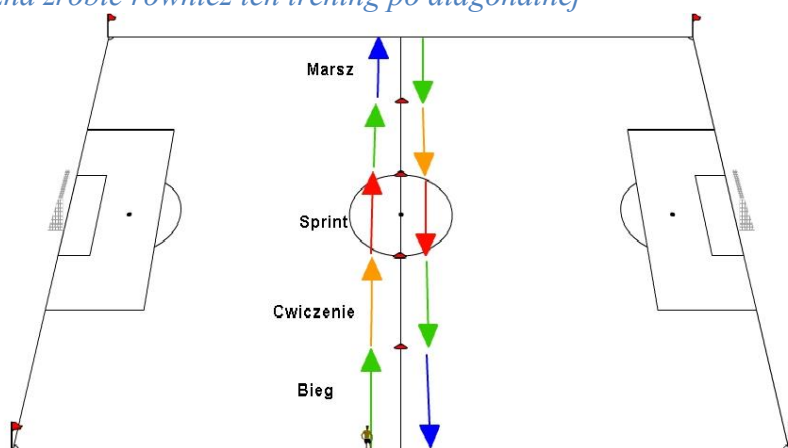
2 serie:

Jedna seria to 3 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 6 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

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

Sędziowie – można zrobić również ten trening po diagonalnej



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 sędzisz 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.