

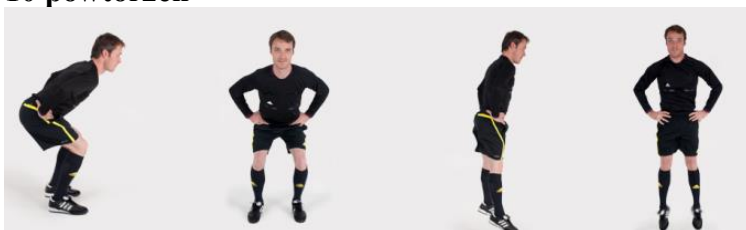
TRENING
15 Kwiecień – 21 Kwiecień 2019

1 Trening (+1)

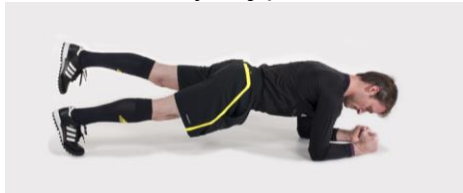
Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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



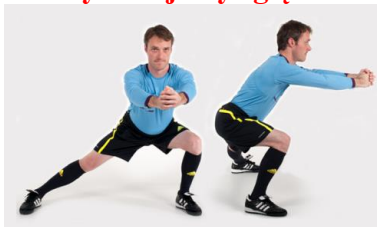
Ćw. nr 2: Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



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 (+2)

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:

3 serie:

I seria – 6' interwału – 15 sekund szybko (około 20sek/100m) – 20 sekund trucht, dostawny, tyłem itp...

II seria – 6' interwału – 15 sekund szybko (około 20sek/100m) – 15 sekund trucht, dostawny, tyłem itp...

III seria – 6' interwału – 20 sekund szybko (około 20sek/100m) – 15 sekund trucht, dostawny, tyłem itp...

Sędziowie – Biegaj tak jak podczas meczu – strefy i zmiany kierunku.

Asystenci – po prostej

Tętno – to 90% Twojego tętna maksymalnego

Przerwy między seriami 4 minuty.

Trucht 10' Rozciąganie,

4 Trening

Niska intensywność + siła

Siłownia lub fitness – 15 minut wysiłku o niskiej intensywności + siłownia lub ćwiczenia z treningu nr 1

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.

Ustaw 5 pacholków co 3 stopy jak na rysunku.

Zrób 2 serie po 5 przyspieszeń.

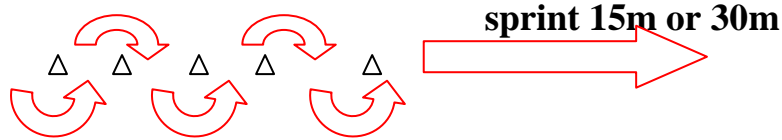
W I serii na odcinku 15m – przerwy 45''

W II serii na odcinku 30m – przerwy 60''

Wszystkie sprinty poprzedź ćwiczeniami między pacholkami: zyg-zak przodem i tyłem,

Przerwa między seriami 4'

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