

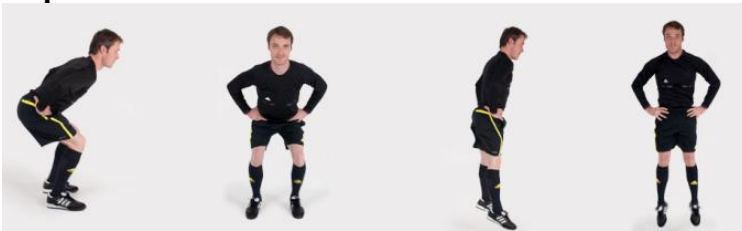
TRENING
23 Kwiecień – 28 Kwiecień 2019

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,

Średnia intensywność:

I seria: 8 x 100m po około 22'' / przerwy 30''

II seria: 10 x 80m po około 17'' / przerwy 25''

III seria: 12 x 60m po około 13'' / przerwy 20''

Przerwy między seriami 4 minut

Jeżeli kontrolujesz tętno, to możesz zrobić ten trening na boisku biegając w strefach typowych dla sędziego (również ze zmianę kierunku).

Dobierz prędkość biegu tak aby była to dla Ciebie praca między średnią a ciężką ale nie ma bardzo ciężka. Tętno do około 85% tętna maksymalnego.

Pamiętaj jest to średnia intensywność !!!

Trucht 5' 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.

Szybkość:

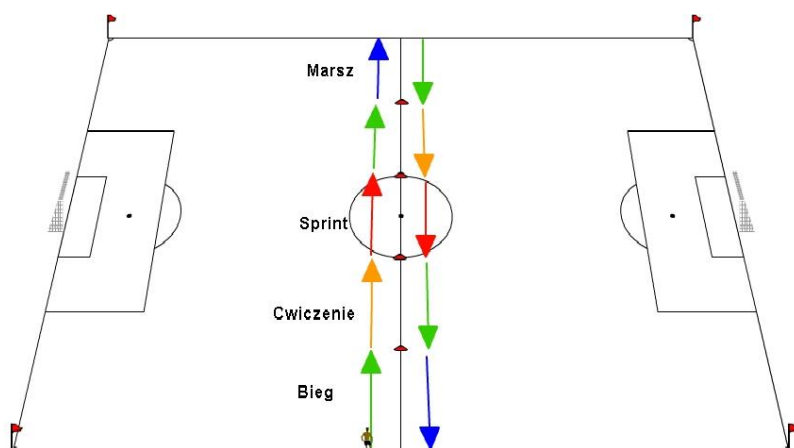
2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 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 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.