

**TRENING**  
**6 Maj – 12 Maj 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.

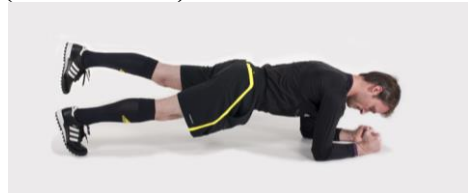
1. **Ćw. nr 1:** Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta większego niż 90 stopni. Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie.  
**Utrzymaj 20-30'' - 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 „Spidermen” – **10 x** . Podczas ugięcia ramion, przyciągnij jedno kolano do łokcia. Na zmianę prawe i lewe.



## 2 Trening (+2)

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

## 3 Trening (+3 /-3)

**Średnia intensywność:**

3 serie:

I seria – 6' interwału – 30 sekund szybko (około 22 sek/100m) – 30 sekund trucht, dostawny, tyłem itp...

II seria – 6' interwału – 20 sekund szybko (około 22 sek/100m) – 20 sekund trucht, dostawny, tyłem itp...

III seria – 6' interwału – 15 sekund szybko (około 21 sek/100m) – 15 sekund trucht, dostawny, tyłem itp...

Przerwy między seriami 4 minuty.

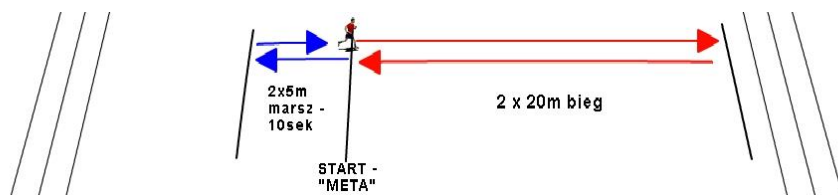
**Tętno – do 86 % Twojego tętna maksymalnego**

**GRUPA CORE Polska – wysoka intensywność:**

**Yo-Yo:** 3 serie:

Jedna seria to przebiegnięcie poziomów: od 16\_1 do 18\_8 (około 7 minut). W ostatniej serii może być dalej.

Przerwa między seriami 6 do 8'



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 pachołków co 3 stopy jak na rysunku.

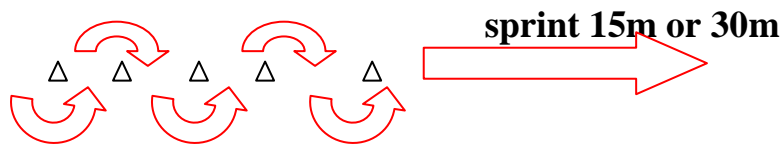
Zrób 2 serie po 5 przyspieszeń.

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

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

Wszystkie sprinty poprzedź ćwiczeniami między pachołkami: zyg-zak przodem i tyłem, skip A (kolano wysoko).

Przerwa między seriami 4'



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.**