

**TRENING**  
**23 Lipiec – 29 Lipiec 2018**

**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność**

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

+ siłownia

Spokojne rozciąganie

**2 Trening (+3)**

**Rozgrzewka**

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy, dostawny, przyspieszenia itp...)

Rozciąganie - dynamiczne

**RSA/Wytrzymałość szybkościowa:**

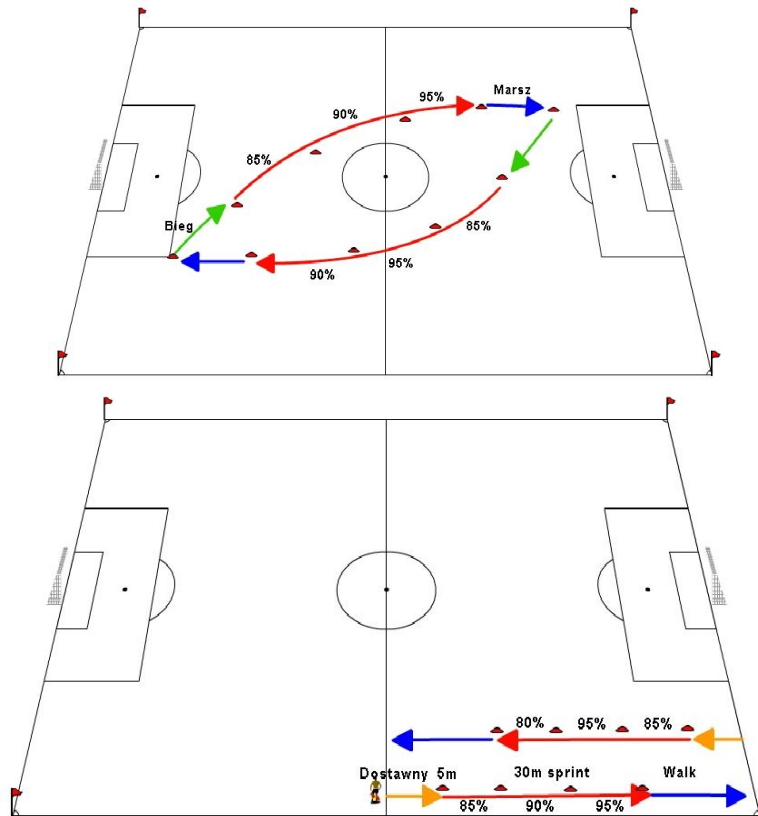
**3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)**

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na niższym rysunku.

*Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.*



Trucht 10' Rozciąganie, 2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

### 3 Trening (-3 lub -2)

#### Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 70% - 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

LUB:

Siłownia (trening obwodowy lub tabata etc...)

Ewentualnie ćwiczenia z FIFA 11+

### 4 Trening (-1 lub -2)

#### Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie

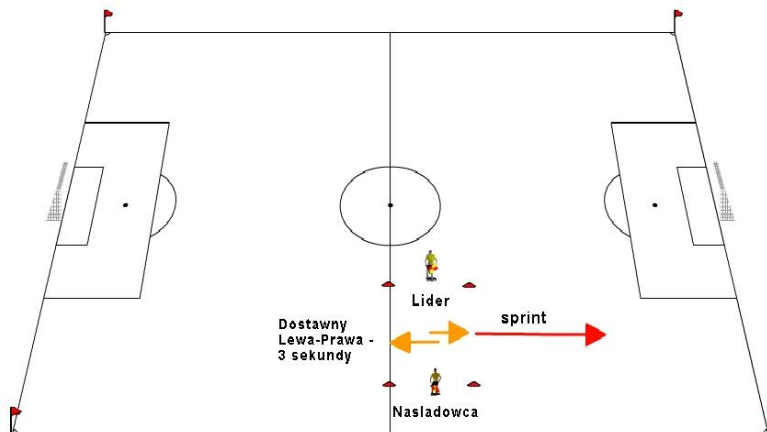
#### Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 4 sprintów jak na rysunku poniżej.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w około 20m sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej 20m sprint.



Przerwa między seriami – 3’.

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*