

**TRENING**  
**30 lipiec – 5 sierpień 2018**

**Trening 1 (+1)**

**Niska intensywność + SIŁA**

30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

**Sila – 2 serie:**

1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.  
**10 wypadów na każdą nogę (na zmianą L i P)**



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)  
**10 przysiadów (do kąta 90 stopni)**



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



**Okolo 30 sekund**

4. Pompki – 15-20?

## **2 Trening (+3)**

### **Rozgrzewka**

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

### **Średnia intensywność:**

#### **Sędziowie:**

2 do 3 serii w zależności od samopoczucia.

Jedna seria to 8 x 75m. (od pola do pola karnego)

Prędkość – około 12''

Przerwy – powrót w marszu – około 1'

#### **Asystenci:**

2 do 3 serii w zależności od samopoczucia.

Jedna seria to 8 x 60m.

Prędkość – około 9''

Przerwy – powrót w marszu – około 1'

Przerwy między seriami 5 minut.

Trucht 10' Rozciąganie,

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

Rozgrzewka – 5' biegu z niską intensywnością + rozciąganie

Bieg zmienny:

Podczas 25' biegu o niskiej intensywności wykonaj 10 przyspieszeń na odcinkach od 40 do 80m.

Średnia prędkość – około 5'00''/km

Tętno – około 80% tętna max

Rozbieganie – 5' trucht + rozciąganie

## 4 Trening

### Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

### Szybkość:

Sędziowie:

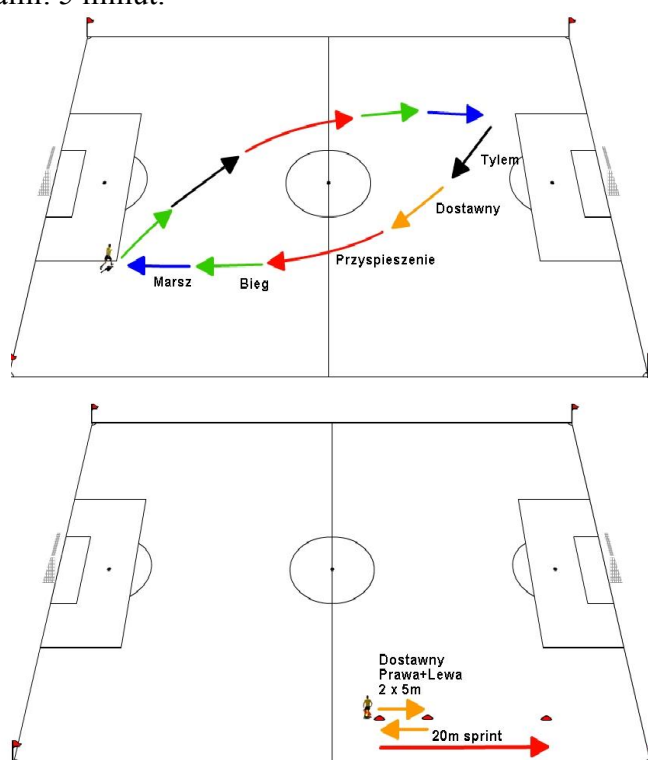
2 serie:

Jedna seria to 3 okrążenia jak na rysunku poniżej

Asystenci: 2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów poprzedzonych krokiem dostawnym ze zmianą kierunku

Przerwa między seriami: 5 minut.



Trucht 5' Rozciąganie.

Zestaw 2 ćwiczeń z zakresu zapobiegania kontuzjom – mięśnie brzucha.

### 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 w 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.**