

TRENING
7 sierpień – 12 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

Wysoka intensywność:

Sędziowie :

3 serie x 6' interwału:

Asystenci:

3 serie x 4' (lub 4 serie)

15'' szybko + 15'' bieg / 10'' szybko + 10'' bieg / 5'' szybko + 5'' bieg / i znów zaczynasz od odcinka 15''

Prędkość – około 20''/100m.

Tętno – około 90% tętna maksymalnego

Przerwy między seriami – 4'

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Siłownia lub 15' trucht i ćwiczenia z treningu nr 1 w domu

4 Trening

Rozgrzewka

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

5' skipy, dostawny, tyłem itp...

Rozciąganie

3 x 40m - przyspieszenie

Szybkość:

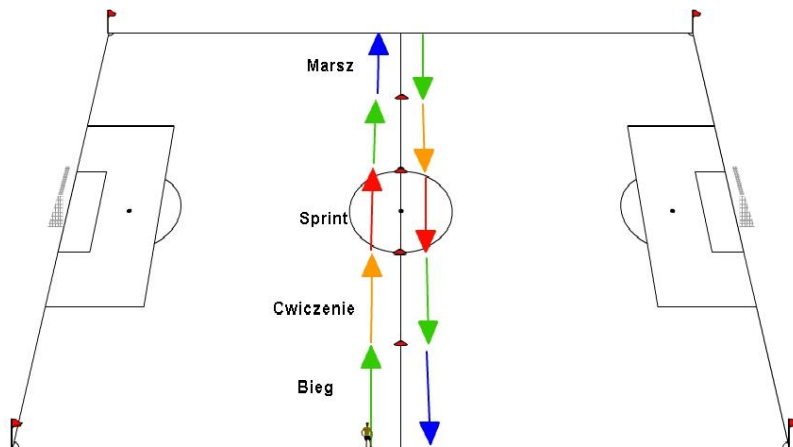
2 serie:

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.

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 sędziujesz 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.