

TRENING
20 sierpień – 26 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 zmianę 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 60m. przyspieszenie

Wysoka intensywność:

Sędziowie:

3 serie:

Jedna seria to 8 x 75m – po 12 – 13'' – przerwy 15''

Asystenci:

3 serie:

Jedna seria to 8 x 75m – po 14'' – przerwy 20''

Przerwa między seriami – 5'

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening (-3 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

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

dla -2: 1 seria tak jak na rysunku + 4 x 40m

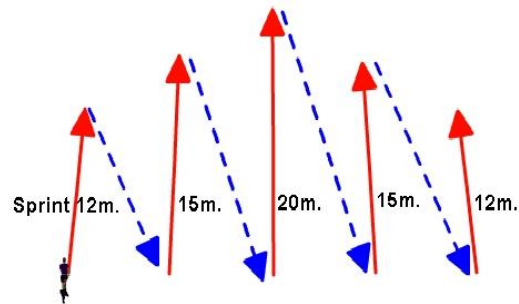
dla -3: 2 serie tak jak na rysunku + 4 x 40m

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Przerwa między odcinkami 20 sekund

Odcinki 40m – przerwy 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

*Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.- powrót dostawnym.
Sędziowie – na zmianę powrót dostawnym i tyłem.*

Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

4 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 na dogrzanie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 4 przyspieszenia na odcinkach 10, 20, 30 i 40m.

Sędziowie – biegaj dowolnie na boisku jak podczas meczu.

Asystenci – na linii

Przerwa między odcinkami – 1'

Przerwa między seriami 4 minuty

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 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.