

TRENING
23 Styczeń – 29 Styczeń 2017

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

45' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie:

Ćwiczenie 1 i 2 – wytrzymaj w każdej pozycji 45''



Ćwiczenie 3:

Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)

10 przysiadów (do kąta 90 stopni)



Ćwiczenie 4: pompki

2 Trening

Rozgrzewka

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

Wysoka intensywność:

Grupa – obóz Chorwacja:

Sędziowie – trening yo-yo:

2 x test yo-yo. Pierwszy do poziomu 16_8 a drugi tak długo jak możesz.

Asystenci – trening ARIET. Pierwszy do poziomu 15_3 a drugi tak długo jak możesz.

Przerwa między powtórzeniami 6-8' minuty

Jeżeli możesz to zrób ten trening w hali lub na sztucznym boisku.

Grupa Polska:

4 serie.

Jedna seria to 10 x 15'' (75m.) biegu z wysoką intensywnością.

Przerwy:

Sędziowie: w I i II serii – 18'', w III i IV serii – 15''

Asystenci: w I i II serii – 20'', w III i IV serii – 18''

Tętno – do 93% tętna maksymalnego lub praca między średnią a ciężką (ale nie bardzo ciężka)

Przerwa między seriami 3 minuty

Trucht 10' Rozciąganie

Jeżeli będzie zimno, to możesz ten trening zrobić w fitnessie na bieżni.

Wówczas musisz dodać czas na jej rozpędzenie.

Bieg z wysoką intensywności to pomiędzy 17-18km/h a spokojny bieg to około 10km/h.

3 Trening

Siłownia lub fitness – poprzedzone 15' spokojnego biegania na bieżni lub rowerku.

Lub:

30' biegu z niską intensywnością + ćwiczenia zapobiegania kontuzjom z treningu nr1.

4 Trening

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy itp...)

Rozciąganie dynamiczne

RSA:

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

5' ćwiczenia mobilizujące – skipy, dostawny, tyłem itp...

Rozciąganie

2 serie:

Jedna seria to 8 przyspieszeń na odcinku 30m.

Przerwy pomiędzy odcinkami 30''

Przerwa między seriami 4 minuty

Jeśli będzie zimo zrób trening spokojniej.

Nie są to sprinty !!!

Biegaj z zapasem prędkości.

Jeśli będzie ślisko, to postaraj się znaleźć halę i zrobić taki sam trening na krótszych odcinkach (zależnie od hali).

Trucht 5' + rozciąganie