

TRENING
10 Lipiec – 16 Lipiec 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność

2 x 15' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 70% - 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

Spokojne rozciąganie

2 Trening (+3)

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

RSA:

3 serie

I seria 6 x 4'' sprint - przerwy 26''

II seria 6 x 3'' sprint – przerwy 27''

III seria 6 x 2'' sprint – przerwy 18''

Przerwa między seriami 4'

Pomiędzy sprintami trucht w dowolnym miejscu po boisku.

Asystentenci mogą ten trening zrobić na linii z flagą.

Trucht 5' Rozciąganie,

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.

+ ODNOWA

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

I seria - 5 odcinków: 10m bieg + sprint 15m

II seria - 4 odcinki: 10m krok dostawny L + P + 15 sprint

III seria - 3 odcinki: 10m skip A – kolana wysoko + 30m sprint

Przerwy między odcinkami – spokojny powrót marszem

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