

TRENING
6 Luty – 12 Luty 2017

1 Trening

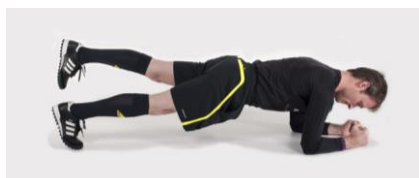
Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie:

Ćw. nr 1: Przy ustabilizowanym tułowi, podnoś na zmianę lewą i prawą nogę.



Ćw. nr 2: Utrzymaj pozycję przez około 20 – 30''.



Ćw. nr 3: 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)

Ćw. nr 3: pompki wąskie (łokcie blisko tułowia)



2 Trening

Rozgrzewka

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.
5' skipy, dostawny itp...
Rozciąganie dynamiczne

Szybkość/RSA:

- jeżeli masz taką możliwość to zrób ten trening w hali. Jeśli robisz go na zewnątrz – biegaj rozsądnie.

I seria:

sędziowie – 6 x 20m.

Przerwy między odcinkami 1 minuta

asystenci – 5 x CODA.

Przerwy między odcinkami 1 minuta

II seria – 5 x 30m.

Przerwy między odcinkami 45''

III seria:

sędziowie – 5 x 40m.

Przerwy między odcinkami 30''

asystenci – 5 x 30m.

Przerwy między odcinkami 30''

Przerwy między seriami 4 minut

Trucht 10' Rozciąganie

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

Test interwałowy:

Sędziowie – 12 okrążeń interwału: 75m. – 15'' / 25m. – 18''

Asystenci – 10 okrążeń interwału: 75m. – 15'' / 25m. – 20''

Jeżeli nie będziesz miał warunków do zrobienia testu na bieżni lub boisku, zrób trening na bieżni w fitnessie 30'' – 18km/k + 30'' – 10km/h (20 powtórzeń)

