

**TRENING**  
**13 Luty – 19 Luty 2017**

**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność**

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

+ siłownia

Spokojne rozciąganie

**2 Trening (+3)**

**Rozgrzewka**

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy, dostawny, przyspieszenia itp...)

Rozciąganie - dynamiczne

**Wysoka intensywność**

5 x 150m (28'') przerwy 30'' (asystenci 35'')

Przerwa 4'

5 x 150m (28'') przerwy 25'' (asystenci (30''))

Przerwa 4'

5 x 150m (28'') przerwy 25'' (asystenci (30''))

Jeżeli robisz trening na bieżni w fitnessie to biegaj odcinki 30'' z prędkością 19km/h, podczas przerw z prędkością 9km/h

Tętno do 90% Twojego tętna max.

Trucht 10' Rozciąganie

**4 Trening (-3 lub -2)**

**Rozgrzewka**

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy, dostawny, przyspieszenia itp...)

Rozciąganie - dynamiczne

**RSA:**

Sędziowie:

3 serie

Jedna seria to 8 x 50m – przerwy 30''

Jeśli możesz to zrób trening na boisku. Pierwszą serię zrób po prostej, drugą ze zmianą kierunku biegu (o niewielki kąt – około 30stopni), trzecią po łuku (na zmianą łuk prawy i lewy)

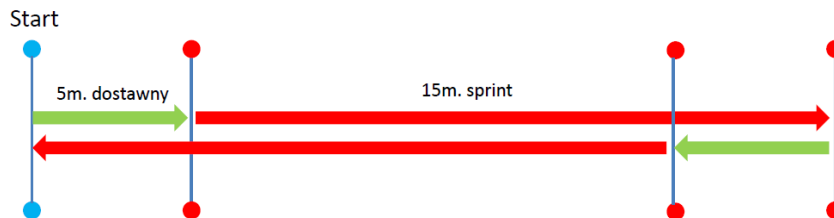
Asystenci:

I seria:

8 x 30m - przerwy 30''

II i III seria:

8 x 30m ze zmianą kierunku (jak na rysunku poniżej ) – przerwy 30''



Jeśli robisz ten trening 2 dni przed meczem zrób po 5 powtórzeń w serii!

Przerwa między seriami 5 minut

Trucht 5' Rozciąganie

## 4 Trening (-1)

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

### Szybkość:

Sędziowie:

2 serie:

Jedna seria to 6 sprintów (około 15-20m) jak na rysunku poniżej (jeśli możesz zrób trening z partnerem). W zależności od tego jaki kolor kartki pokaże twój partner wybierasz odpowiedni kierunek biegu).

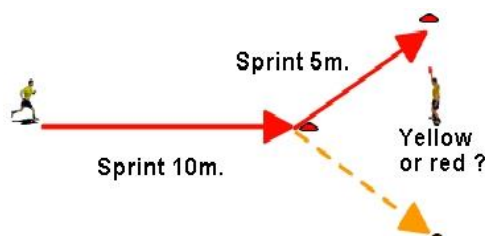
Asystenci: 2 serie:

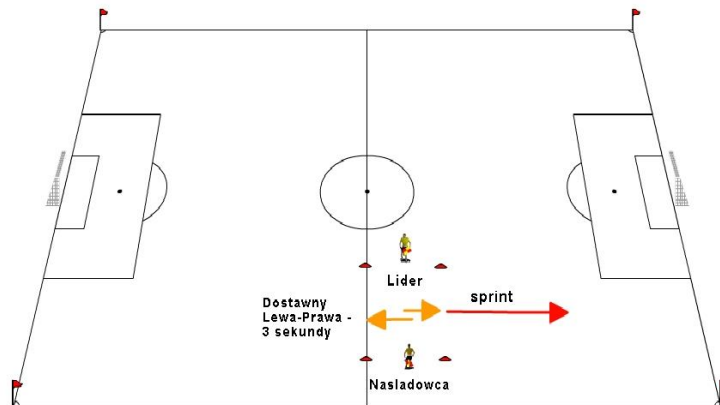
Jedna seria to 6 sprintów (około 15-20m) poprzedzonych krokiem dostawnym ze zmianą kierunku. Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi.

Jeśli nie masz z kim zrobić treningu – zrób sprinty za zmianą kierunku jak na rysunku poniżej)

Przerwy między powtórzeniami – 45 sekund

Przerwa między seriami: 5 minut.





Trucht 5'; Rozciąganie