

**TRENING**  
**6 marzec – 12 marzec 2017**

**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność**

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

**Sila – 3 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 wąskie (łokcie blisko tułowia) – 15 – 20**



## 2 Trening (+3)

### Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

### Średnia intensywność:

I seria: 8 x 100m po około 20'' - 21'' /przerwy 30''

II seria: 10 x 80m po około 15''- 16'' /przerwy 25''

III seria: 12 x 60m po około 11'' - 12'' /przerwy 20''

Przerwy między seriami 4 minut

Jeżeli kontrolujesz tętno, to możesz zrobić ten trening na boisku biegając w strefach typowych dla sędziego (również ze zmianę kierunku).

*Dobierz prędkość biegu tak aby była to dla Ciebie praca między średnią a ciężką ale nie ma bardzo ciężka. Tętno do około 85% tętna maksymalnego.*

*Pamiętaj jest to średnia intensywność !!!*

Trucht 5' Rozciąganie,

## 3 Trening (-3 lub -2)

### Rozgrzewka

10' 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

### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

#### 2 serie:

##### Sędziowie:

Jedna seria to 6 x 40m – przerwa 45''

##### Asystenci:

Jedna seria po 6 x 30m – przerwa 30''

Przerwa między seriami 3 minuty

Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Trucht 10' – 15' + Rozciąganie (część główna treningu jest bardzo krótka – zrób dłuższe rozbieganie)

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

**Ponieważ część główna treningu jest bardzo krótka, nie skracaj rozgrzewki i rozbiegania.**

## 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:

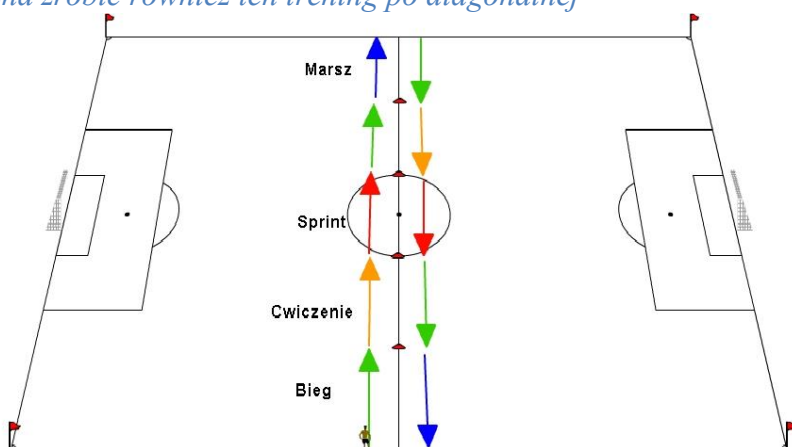
#### 2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)

*Sędziowie – można zrobić również ten trening po diagonalnej*



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 sędziujesz żadnego meczu lub sparingu – zrób dodatkowy trening na 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.**