

# TRENING

## 3 kwiecień – 9 kwiecień 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:

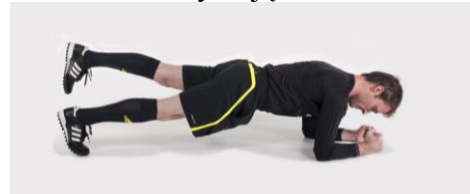
1. **Ćw. nr 1:** Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta 90 stopni. Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie.  
**Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P**



2. **Ćw. nr 2:** Utrzymaj pozycję jak na zdjęciu.  
**Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P**



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



4. **Ćw. nr 4:** Pompki „Spidermen” – 10 – 1%. Podczas ugięcia ramion, przyciągnij jedno kolano do łokcia. Na zmianę prawe i lewe.



## 2 Trening (+3)

### Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

6 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Średnia intensywność:

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

II seria: 8 x 80m po około 15''- 16'' /przerwy 25''

III seria: 8 x 60m po około 11'' - 12'' /przerwy 20''

Przerwy między seriami 4 minut

*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

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

### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

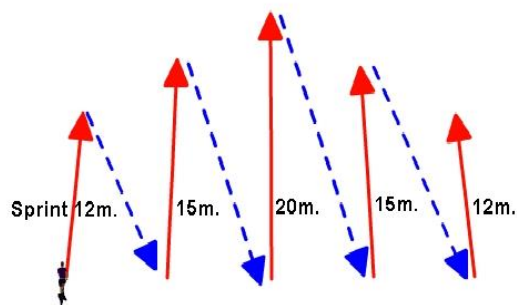
**2 serie: (dla -2)**

**4 serie: (dla -3)**

Jedna seria to 6 sprintów jak na rysunku poniżej.

Przerwa między odcinkami 20 sekund

Przerwa między seriami 4 minuty



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

*Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.- powrót dostawnym.*

*Sędziowie – na zmianę - powrót dostawnym i tyłem.*

Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

## 4 Trening (-1 lub -2)

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

### Szybkość:

Sędziowie:

2 serie:

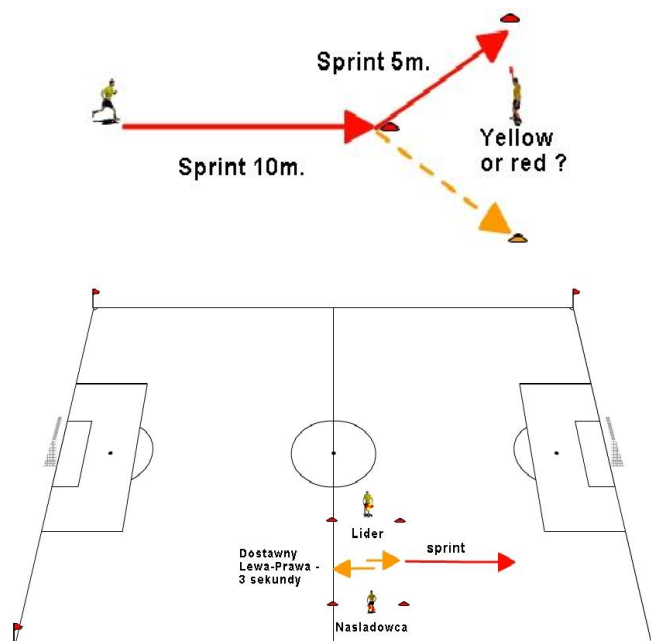
Jedna seria to 6 sprintów (około 15-20m) jak na rysunku poniżej (jeśli możesz zrób trening z partnerem). W zależności od tego jaki kolor kartki pokaże twój partner wybierasz odpowiedni kierunek biegu. Jeśli nie masz z kim zrobić treningu – zrób sprinty za zmianą kierunku jak na rysunku poniżej)

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.

Przerwy między powtórzeniami – 45 sekund

Przerwa między seriami: 5 minut.



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.**