

TRENING
24 kwiecień – 30 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:

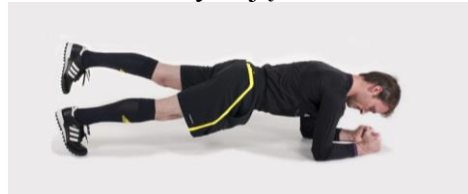
1. **Ćw. nr 1:** Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta 90 stopni. Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie.
Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i 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 „Spiderman” – 10 – 15. Podczas ugięcia ramion, przyciągnij jedno kolano do łokcia. Na zmianę prawe i lewe.



2 Trening (+3)

Niska intensywność + przyspieszenia

30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

W trakcie biegu zrób do 10 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 50m.

Rozciąganie

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Wysoka intensywność:

Sędziowie: 3 serie interwału 10 x 75/25m

I seria – 15''/20''

II seria – 15''/18''

III seria – 15''/15''

Asystenci: 3 serie interwału 10 x 75/25m

I seria – 15''/22''

II seria – 15''/20''

III seria – 15''/18''

Przerwy między seriami – 4'



Trucht 10' Rozciąganie,

Grupa CORE

3 serie interwału:

I seria – 15''/18'' - 10 x 75/25m

II seria – 15''/18'' - 10 x 80/25m

III seria – 15''/15'' - 10 x 80/25m – z nawrotem w połowie odcinka (czyli biegaj 2 x 40m)

Trucht 15' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka:

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

5' ćwiczeń mobilizacyjnych: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

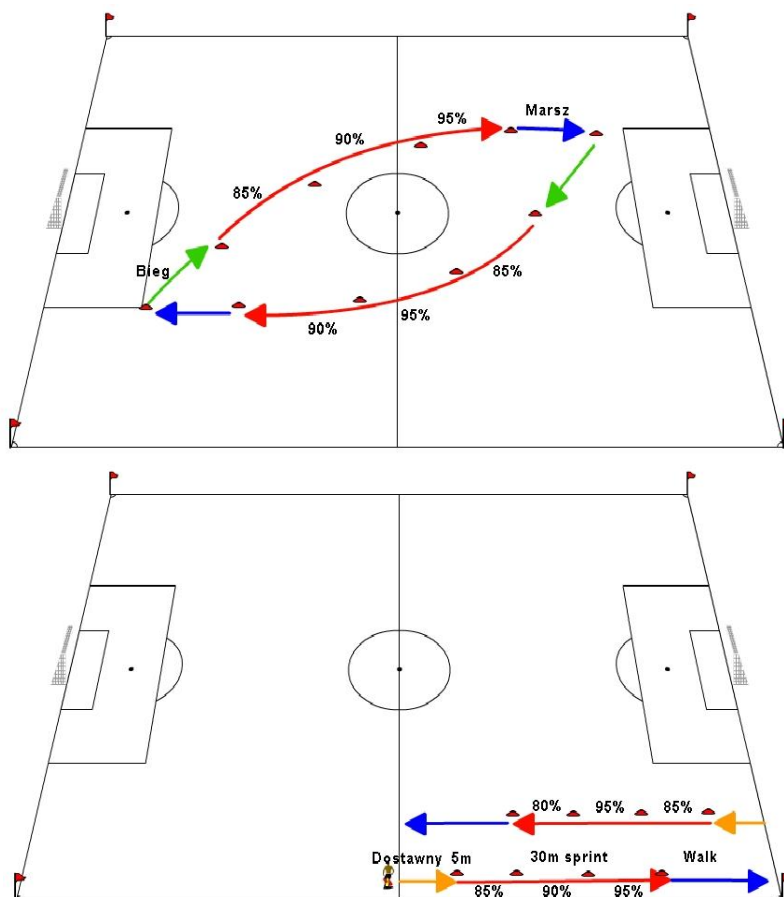
2 serie: po 6 sprintów ze zmianą prędkością

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 10' Rozciąganie

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 przyspieszenie

Szybkość:

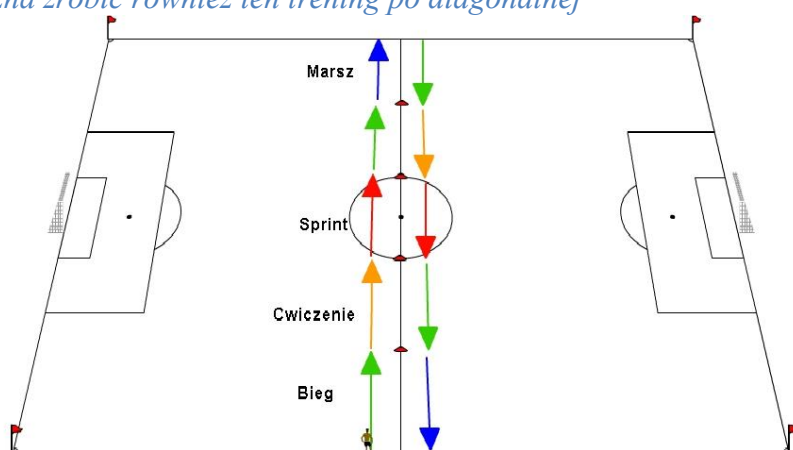
2 serie:

Jedna seria to 3 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 6 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 sędzisz 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.