

TRENING
1 maj – 7 maj 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:

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



Ćw. nr 2: Wykonaj przysiad tak aby uda były pod kątem 45 stopni do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów). Następnie odbij się dynamicznie i wykonaj wyskok.
10 powtórzeń



Ćw. nr 3: Wykonaj duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

10 wypadów na każdą nogę (na zmianą L i P)

Ugnij kolano do około 45 stopni



2 Trening (+3)

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 20m przyspieszenie,

RSA: Sędziowie

Zrób po 6 powtórzeń każdego ćwiczenia.

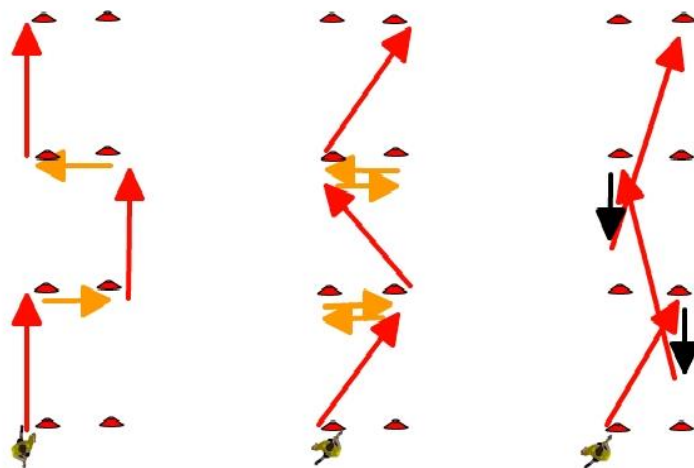
Strzałka czerwona – sprint – dystans około 7m.

Strzałka pomarańczowa – dostawny – dystans około 3m.

Strzałka czarna – tyłem – dystans około 3m.

Przerwa między powtórzeniami 30''

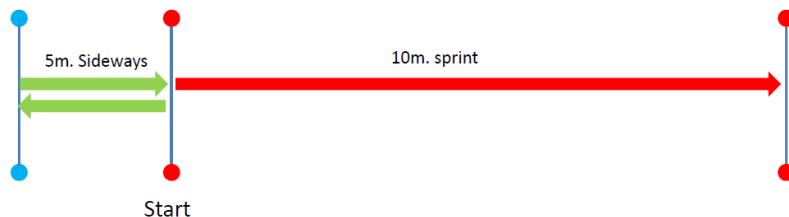
Przerwa między ćwiczeniami – 3'



RSA: Asystenci

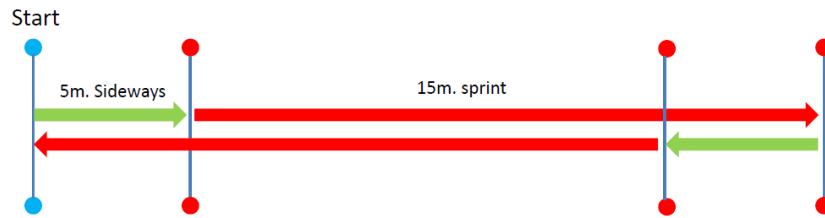
I Seria:

6 x 10m jak na rysunku poniżej. Na zmianę pierwszy dostawny w prawo/lewo. Dostawny dynamiczny.



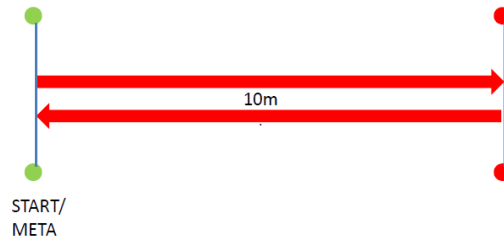
II Seria:

6 x 30m jak na rysunku poniżej. Na zmianę pierwszy dostawny w prawo/lewo. Dostawny dynamiczny.



III Seria:

6 x 20m jak na rysunku poniżej. Na zmianę – nawrót na prawej i lewej nodze.



Przerwy między powtórzeniami 30''

Przerwy między seriami 4'

Trucht **10'** Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Niska intensywność + przyspieszenia

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

Podczas biegu zrób 10 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 40m.

Po przyspieszeniu kontynuuj bieg.

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

5' skipy itp...

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów na odcinku 20m poprzedzonych dynamicznym startem (dostawny, bieg, zyg-zak).

Biegaj jak na boisku podczas meczu. Możesz dodać bieg po łuku itp...

Asystenci – po prostej. Sprint poprzedzony dostawnym lub biegiem (może być z flagą).

Przerwa między seriami: 5 minut

Przerwy między odcinkami – 45''

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.