

# **TRENING**

**29 maj – 4 czerwiec 2017**

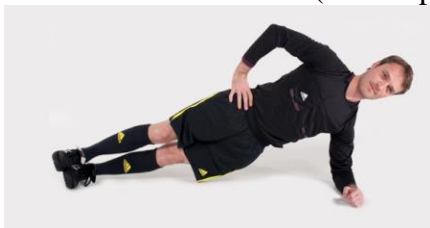
## **1 Trening (+1)**

### **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** Utrzymaj tułów w stabilnej.  
**Okolo 30 – 45 sekund** (Lewa i prawa strona)



**Ćw. nr 2:** Utrzymaj tułów w stabilnej.  
**Okolo 30 – 45 sekund**



**Ćw. nr 3:** Pompki – 20 – 30

## **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,

### **Szybkość wydłużona:**

I seria: 6 x 100m biegu – po 18''

II seria: 6 x 80m biegu – po 13''

III seria: 6 x 60m biegu – po 9 – 10''

**Nie biegaj szybciej niż podane czasy.**

Przerwy między odcinkami 1 minuta.  
Przerwy między seriami 4 minuty.

Trucht 5' Rozciąganie,

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

#### **Niska intensywność**

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim. W trakcie biegu zrób 6 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 100m.,

### **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:**

I seria: 4 x 20m

II seria 4 x 30m – ze zmianą kierunku biegu. ( Asystenci z flagą. – zrób przyspieszenie 15m, zwolnij, 15m w drugą stronę.)

Przerwa między seriami: 3 minut

Przerwy między odcinkami – 1 minuta

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.**