

**TRENING**  
**5 czerwiec – 11 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,

**Średnia intensywność: Nie biegaj szybciej!!! Kontroluj prędkość.**

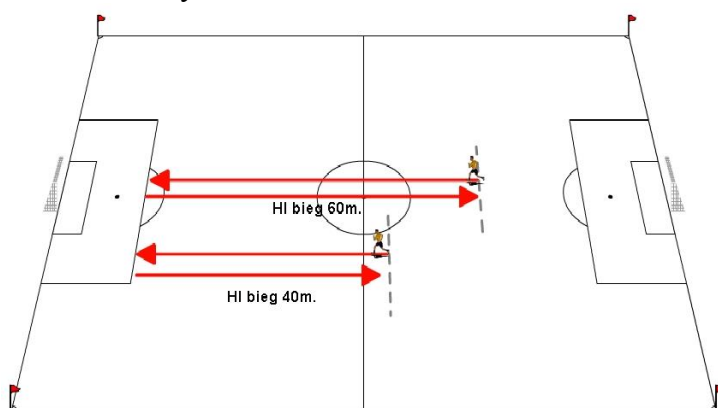
I seria: 6 x 60m biegu - 11 sekund przerwy 20 sekund

II seria: 6 x 40m biegu – 8 sekund przerwy 15 sekund

III seria: 6 x 60m biegu - 11 sekund przerwy 20 sekund

IV seria: 6 x 40m biegu – 8 sekund przerwy 15 sekund

Przerwy między seriami 3 minuty.



Trucht 5' Rozciąganie,

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

10' spokojnego biegu

Siłownia – 10 ćwiczeń, 3 serie po 10-15 powtórzeń, obciążenie – 60 – 70% twoich możliwości.

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:

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 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.**