

TRENING

19 Luty – 25 Luty 2018

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.
W trakcie zrób 10 przyspieszeń na odcinkach od 40 – 60m.

Zapobieganie kontuzjom:

3 serie –

- wytrzymaj w każdej pozycji **45''**



- Pompki – 20 powtórzeń
- Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)

20 przysiadów (do kąta 90 stopni)



2 Trening

Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Sędziowie i Asystenci którzy zdają test w weekend: Wolne

3 Trening

Rozgrzewka

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

Wysoka intensywność: Sędziowie i Asystenci którzy zdają test w weekend (jeśli możesz zrób trening we wtorek)

3 serie:

Jedna seria to 8 x 75m – po 12 – 13'' – przerwy 15'' sędziowie / 20'' asystenci

Przerwa między seriami – 5'

Pozostali:

Sędziowie - Wytrzymałość szybkościowa

3 serie:

Jedna seria to 3 x 150m – 24'' - 26'' - przerwy 2'

Jeśli możesz to zrób ten trening na boisku. Biegaj od pola do pola karnego (z nawrotem w połowie).

Prędkość – bardzo szybko

Przerwa między seriami 5'

Trucht 10' Rozciąganie,

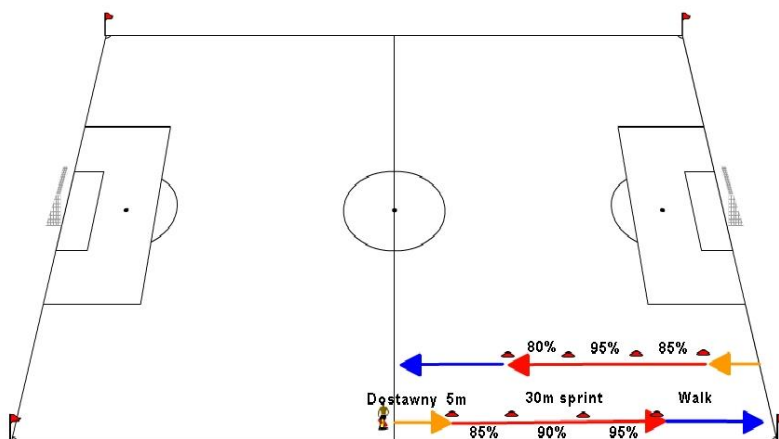
Asystenci – RSA

3 serie.

Jedna seria to 3 okrążenia tak jak na rysunku poniżej.

Przerwa między seriami – 5'

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



Trucht 10' Rozciąganie

Trening 4 – Opcjonalnie (bez biegania)

15' ćwiczenia (rower, wiosła) w fitnessie + Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe

**Lub w domu: ćwiczenia z treningu nr1.
Sędziowie i Asystenci którzy zdają test w weekend: Wolne**

5 Trening

Sędziowie i Asystenci którzy zdają test w weekend: Jeśli to możliwe zrób tylko jedną serię w czwartek.

Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skippy itp...)

Rozciąganie dynamiczne

3 x 20m na dogrzanie

Szybkość:

Sędziowie:

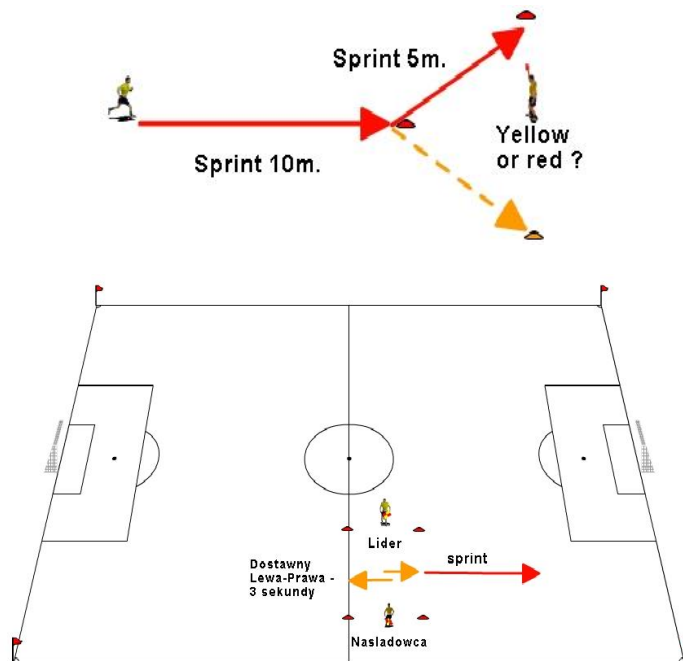
2 serie:

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

Jeśli będzie zimo zrób trening spokojniej.

Biegaj szybko ale z zapasem prędkości.

Jeśli będzie ślisko, to postaraj się znaleźć halę.