

TRENING
25 Luty – 4 Marzec 2018

1 Trening (+1)

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.

Sila – 3 serie:

1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)
10 przysiadów (do kąta 90 stopni)



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



Okolo 30 sekund

4. **Pompki wąskie** (łokcie blisko tułowia) – 15 – 20



2 Trening (+2)

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

3 Trening (+3)

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Średnia intensywność:

I seria: 8 x 100m po około 20'' – 21'' /przerwy 30''

II seria: 10 x 80m po około 15'' – 16'' /przerwy 25''

III seria: 12 x 60m po około 11'' – 12'' /przerwy 20''

Przerwy między seriami 4 minut

Jeżeli kontrolujesz tętno, to możesz zrobić ten trening na boisku biegając w strefach typowych dla sędziego (również ze zmianą kierunku). Asystenci po prostej.

Dobierz prędkość biegu tak aby była to dla Ciebie praca między średnią a ciężką ale nie ma bardzo ciężka. Tętno do około 85% tętna maksymalnego.

Pamiętaj jest to średnia intensywność !!!

Trucht 5' Rozciąganie,

4 Trening – Opcjonalnie (bez biegania)

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

Lub w domu: ćwiczenia z treningu nr1.

5 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 na dogrzanie

Szybkość:

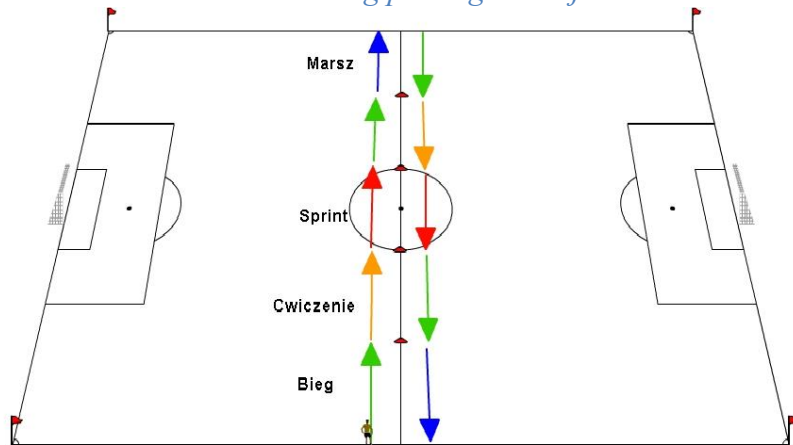
2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 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 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.