

**TRENING**  
**5 Marzec – 11 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)

**Siłownia lub fitness – trening obwodowy, trx, tabata itp... Ćwiczenia ogólnorozwojowe (bez biegania)**

## 3 Trening (+3 /-3)

### Rozgrzewka:

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

5' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

**Wysoka intensywność:** Podobnie jak w poprzednim tygodniu, ale szybciej i na krótszych przerwach.

I seria: 8 x 100m po około 19'' - 20'' /przerwy 20''

II seria: 10 x 80m (z nawrotem w połowie odcinka) po 16'' /przerwy 15''

III seria: 12 x 60m (z nawrotem w połowie odcinka) po 12'' /przerwy 15''

Przerwy między seriami 4 minuty.

*Dobierz prędkość biegu tak aby była to dla Ciebie praca między ciężką a bardzo ciężką ale nie ma maksymalną.*

*Tętno do około 93% tętna maksymalnego.*

Trucht 5' Rozciąganie,

## 4 Trening

**Opcjonalnie (bez biegania) lub odnowa biologiczna (basen masaż itp...)**

15' ćwiczenia (rower, wiosła) w fitnessie + Siłownia 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:**

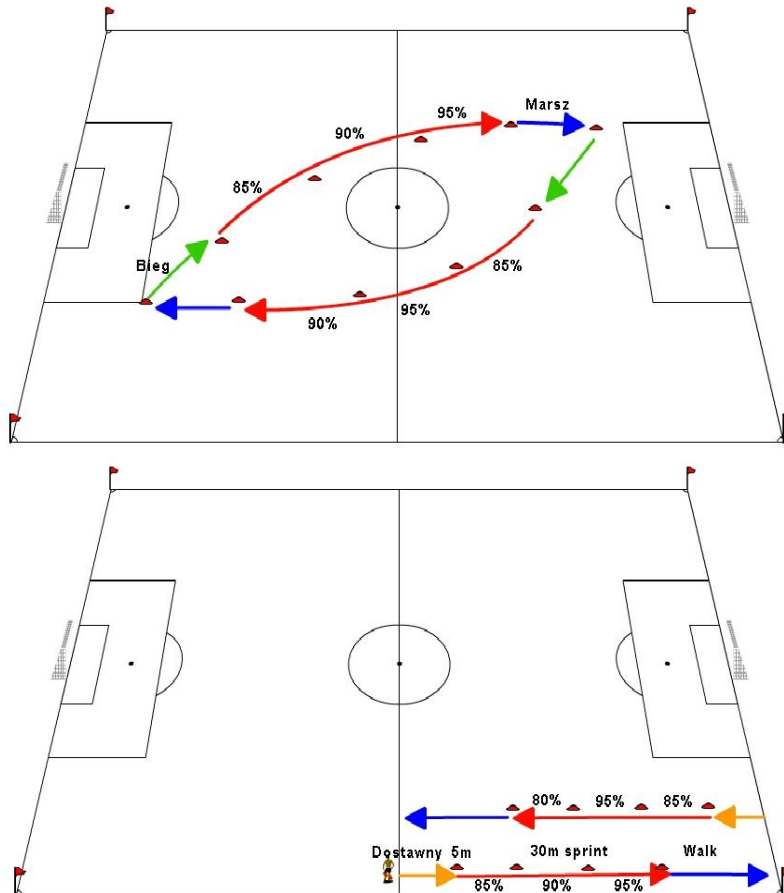
**Jedna seria to 4 sprinty ze zmianą prędkości**

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 6 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

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



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.**

