

TRENING
12 Marzec – 18 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 – 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,

Zawodowcy i osoby które będą biegać test we wtorek w Spale:

Test interwałowy – 8 okrążeń, ale jak szybciej – możesz ustawić 80m zamiast 75m.

Pozostali:

Wysoka intensywność

Sędziowie – Yo-Yo: 3 serie po 6 minut – przerwa między seriami 5'

I seria:

10 sekund bieg 2 x 20m

10 sekund – marsz 2 x 5m

II seria:

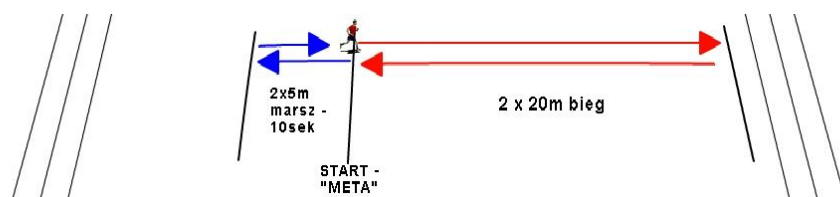
10 sekund bieg 2 x 20,5m

10 sekund – marsz 2 x 5m

III seria:

10 sekund bieg 2 x 21m

10 sekund – marsz 2 x 5m



Asystenci – ARIET: 3 serie po 6 minut – przerwa między seriami 5’

I seria:

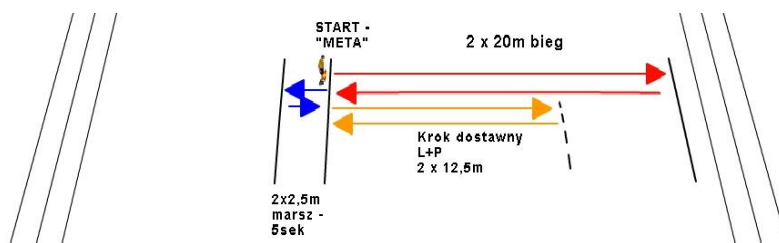
10 sekund bieg 2 x 20m
5 sekund – marsz 2 x 2,5m
10 sekund krok dostawny 2 x 12,5m
5 sekund – marsz 2 x 2,5m

II seria:

10 sekund bieg 2 x 20,5m
5 sekund – marsz 2 x 2,5m
10 sekund krok dostawny 2 x 13m
5 sekund – marsz 2 x 2,5m

III seria:

10 sekund bieg 2 x 21m
5 sekund – marsz 2 x 2,5m
10 sekund krok dostawny 2 x 13m
5 sekund – marsz 2 x 2,5m



Tętno powinno dojść do około 93% Twojego tętna maksymalnego.
Jeśli będzie zbyt wysokie lub niskie – skróć lub wydłuż dystans biegu.

Trucht 10’

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:

Sędziowie

Po 2 powtórzenia każdego z wariantu sprintów ze zmianą kierunku.

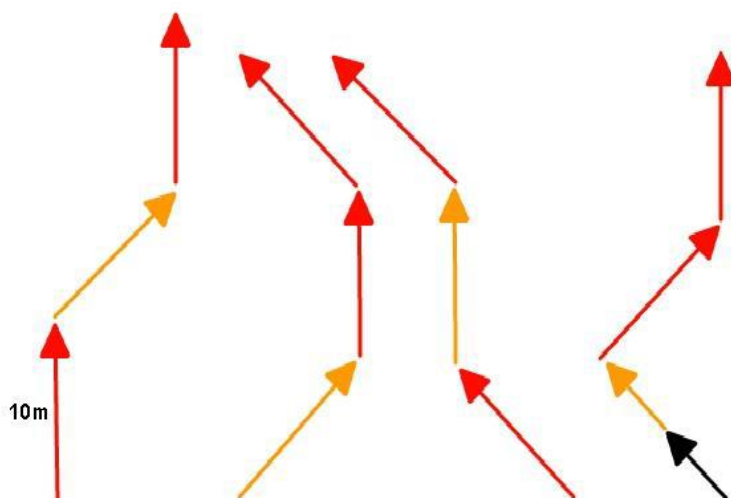
Strzałka pomarańczowa – dostawny

Strzałka czerwona – sprint

Strzałka czarna – tyłem

Przerwy pomiędzy powtórzeniami - 30 sekund

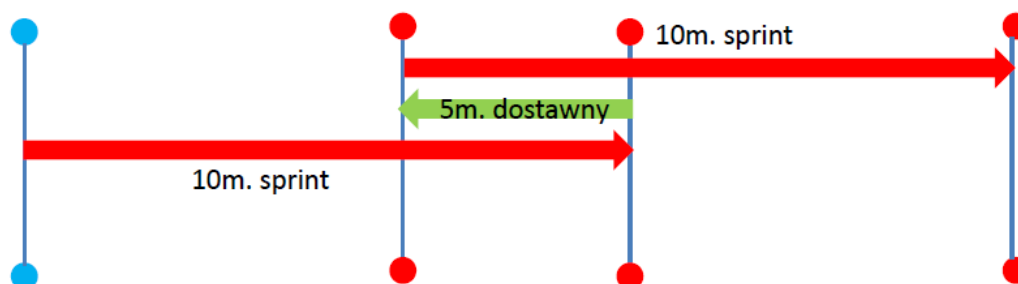
Przerwy między ćwiczeniami – 3 minuty



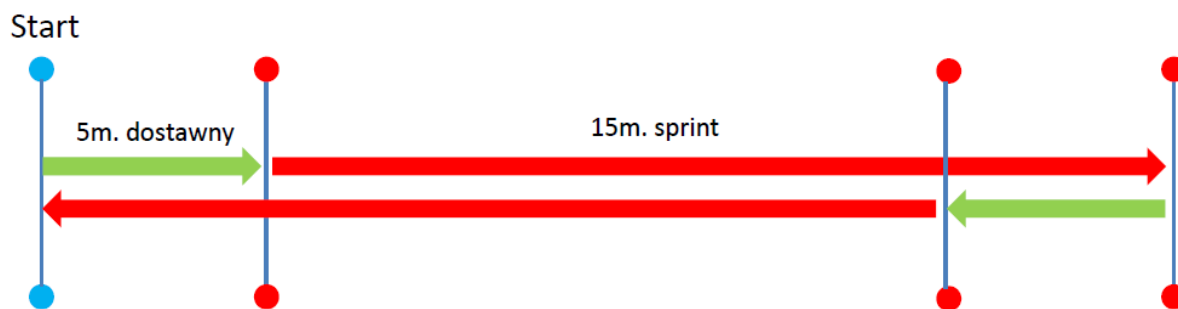
Asystenci

I seria: 3 x 20m sprint (10m. sprint + 5m. dostawny + 10m. sprint) , przerwy 60 sekund

Start



II seria: 3 x 30m (5m. dostawny + 15m sprint + nawrót + 5m. dostawny + 15m sprint) – przerwy 60’’



Przerwy między seriami 4 minuty.

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.