

**TRENING**  
**19 Marzec – 25 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:

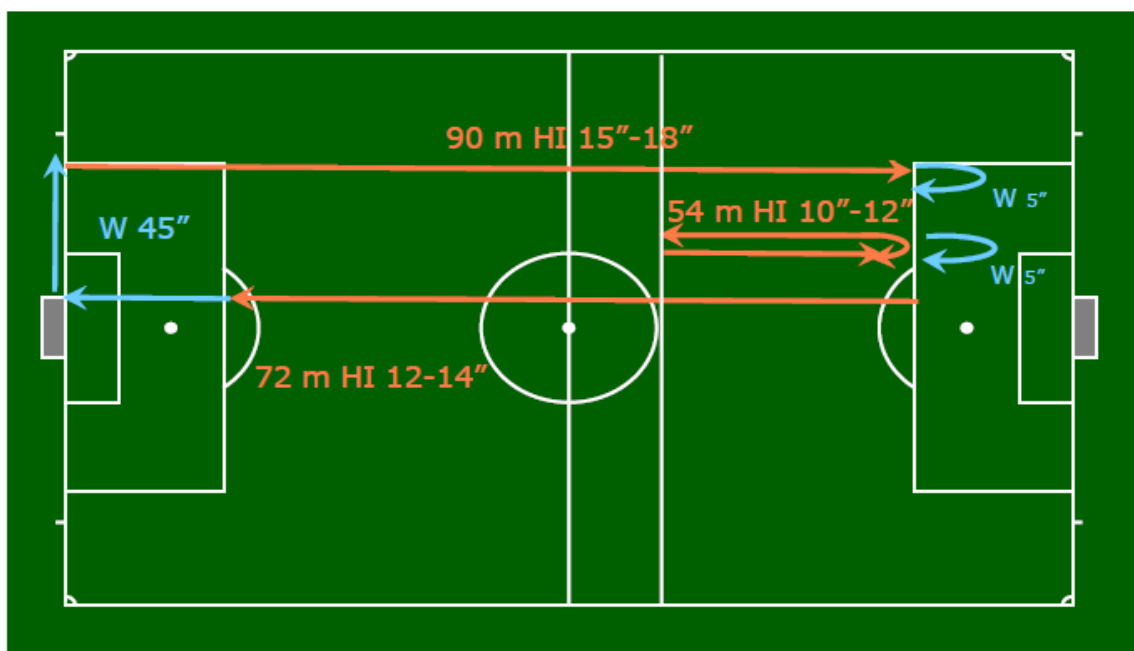
10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

### Wysoka Intensywność:



3 serie:

Jedna seria to 5 powtórzeń jak na rysunku: 90m (15'' – 18'') – przerwa 5 sek – 2 x 27m (10 – 12'') – przerwa 5'' – 72m (12 – 14'') – marsz 45''

Przerwy między seriami: 2 minuty

Pierwszą serię zrób wolniej, w kolejnych seriach biegaj szybciej.

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:

#### Dla grupy -1

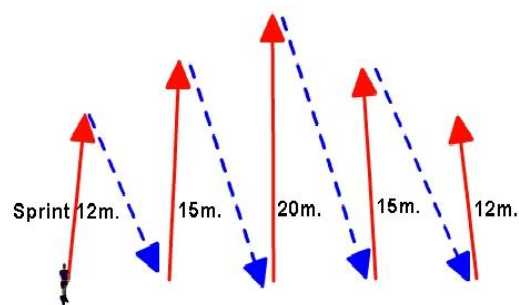
2 serie – przerwy pomiędzy sprintami 45''

Przerwa między seriami 5'

#### Dla grupy -2

3 serie – przerwy pomiędzy sprintami 30''

Przerwa między seriami 4'



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

*Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.- powrót dostawnym.*

*Sędziowie – na zmianę - powrót dostawnym i tyłem.*

Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

***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.**