

**TRENING**  
**6 Maj 2018 – 13 Maj 2018**

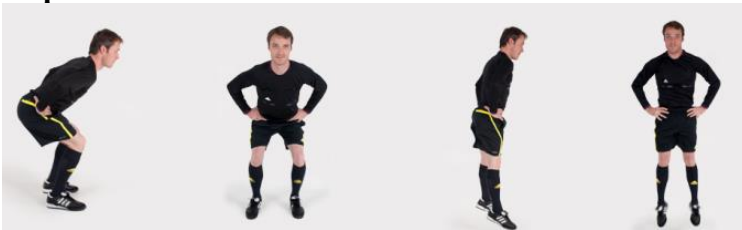
**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom**

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.

**CORE Polska - Asystenci – bez ćwiczeń!**

**Ćw. nr 1:** Wykonaj przysiad tak aby uda były pod kątem 45 stopni do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów). Następnie odbij się dynamicznie i wykonaj wyskok.  
**10 powtórzeń**



**Ćw. nr 2:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



**Ćw. nr 3:** Wykonaj duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.  
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)

**Nie wykonuj zbyt głęboko - ugnij kolano do około 45 stopni**



**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.

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zygzak przodem i tyłem itp.

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie,

#### RSA:

3 serie:

Jedna seria to 8 powtórzeń (po 2 każdej wersji).

Całkowity dystans każdego powtórzenie to 30m.

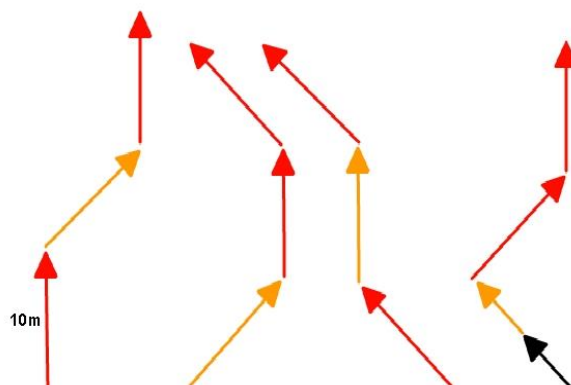
Czerwona strzałka – sprint

Żółta – dostawny

Czarna – tyłem

Przerwy między powtórzeniami – 30''

Przerwy między seriami 4 minuty.



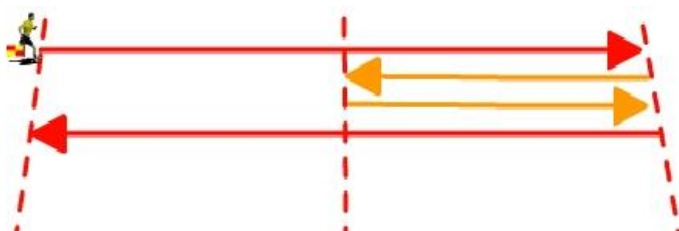
Asystenci: Trening CODA + (Grupa : **CORE Polska – Asystenci**)

3 serie:

I seria – 5 powtórzeń: 8m sprint / 4m dostawny / 4m dostawny / 8m sprint

II seria – 5 powtórzeń: 10m sprint / 5m dostawny / 5m dostawny / 10m sprint

III seria – 5 powtórzeń: 10m sprint / 8m dostawny / 8m dostawny / 10m sprint



Przerwy między powtórzeniami – 30''

Przerwy między seriami 4 minuty.

Trucht 10' Rozciąganie,

## 4 Trening (-3 lub -2)

Grupa : **CORE Polska – Asystenci – odnowa biologiczna**

### Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Szybkość:

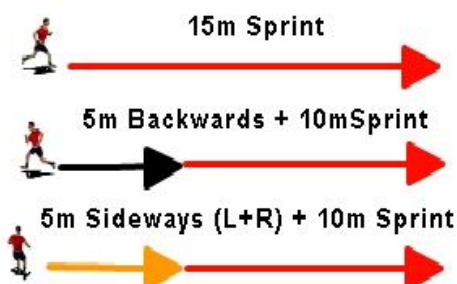
**2 serie: (dla -2)**

**3 serie: (dla -3)**

2 lub 3 serie:

Jedna seria to 6 powtórzeń (po 2 każdej wersji).

Całkowity dystans każdego powtórzenie to 15m.



Przerwy między powtórzeniami – 60''

Przerwy między seriami 4 minuty.

Biegaj w strefach typowych dla sędziego lub asystenta na boisku.

**Od 90 do 95% twojej prędkości maksymalnej!**

Trucht 5', rozciąganie

## 5 Trening (-1 lub -2)

### Rozgrzewka

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

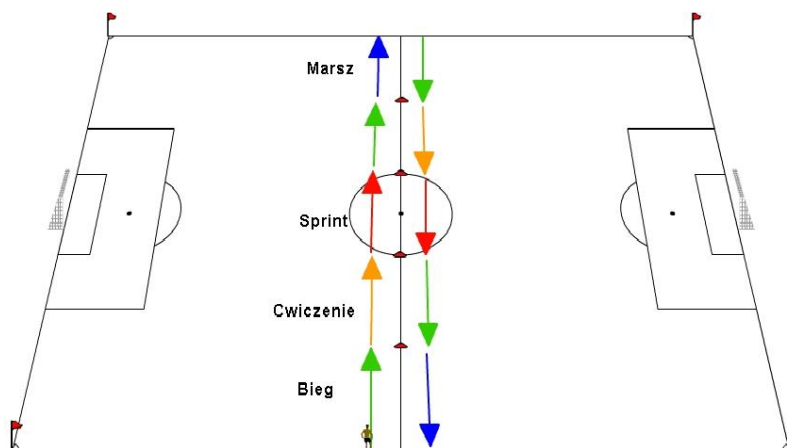
10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m przyspieszenie.

2 serie po 4 okrążenia

Przerwa między seriami 4'

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)



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.**