

TRENING
21 Maj 2018 – 27 Maj 2018

1 Trening (+1)

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

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

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, zyg-zak przodem i tyłem itp.

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie,

RSA:

3 serie:

I seria:

6 x 30m – po prostej – przerwy 30''

II i III seria to 6 powtórzeń (po 2 każdej wersji).

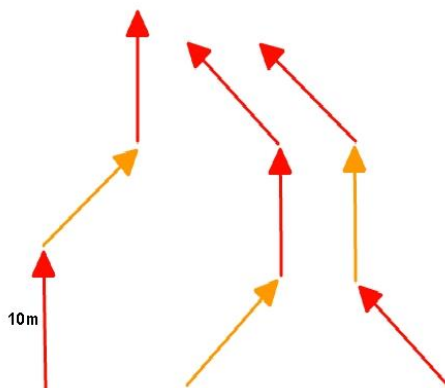
Całkowity dystans każdego powtórzenie to 30m.

Czerwona strzałka – sprint (10m.)

Żółta – dostawny (10m.)

Przerwy między powtórzeniami – 30''

Przerwy między seriami 4 minuty.

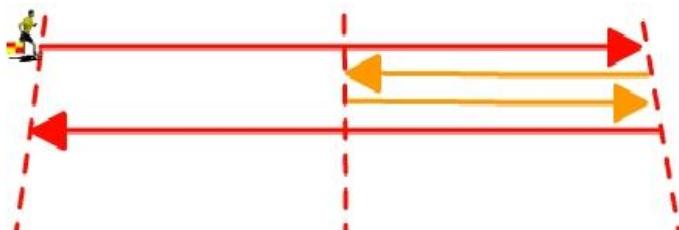


3 serie:

I seria – 6 x 20m – po prostej – przerwy 30''

II seria – 6 powtórzeń: 10m sprint / 5m dostawny / 5m dostawny / 10m sprint – przerwy 30''

III seria – 6 x 30m – po prostej – przerwy 30''



Przerwy między seriami 4 minuty.

Trucht 10' Rozciąganie,

GRUPA CORE Polska

Trening yo-yo

I seria – poziomy 14-15-16

II seria – poziomy 15-16-17

III seria – poziomy 17-18-19? – tak długo jak możesz

Przerwy między seriami 8'

Trucht 10' Rozciąganie,

4 Trening (-3 lub -2)

Siłownia lub fitness – 15 minut wysiłku o niskiej intensywności + siłownia lub ćwiczenia z treningu nr 1

5 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

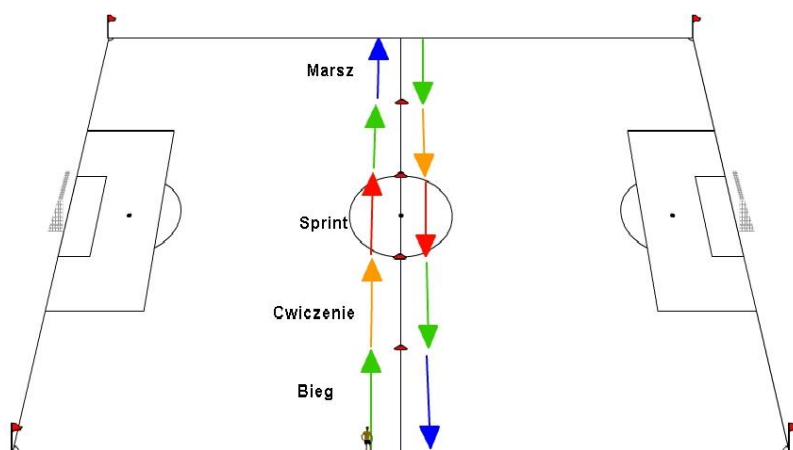
10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

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.