



PLAN TRENINGOWY

Poniedziałek-Niedziela

Autor: Błażej Syropiatko

Okres realizacji: 14.09-20.09

Cel treningowy: Przygotowanie do meczów

PONIEDZIAŁEK - Regeneracja

30' spokojny bieg lub 30' rower stacjonarny (2 strefa tętna - 65% tętna maksymalnego)

WTOREK — Trening sprintów

Rozgrzewka:

10' trucht

Rozciąganie dynamiczne: wymachy nóg, krążenia rąk, rotacje, skipy a,b,c,d, itp.

Część główna:

4x20m - start z pozycji wysokiej (2' odpoczynek między seriami)

5' przerwy

4x50m - sprint (około 85-90% max prędkości)

ŚRODA — Siłownia

Full Body Workout - trening całego ciała

CZWARTEK — Baza 45'

30' spokojny bieg lub 30' rower stacjonarny (2 strefa tętna - 65% tętna maksymalnego)

PIĄTEK — Regeneracja

30' spokojny bieg lub 30' rower stacjonarny (2 strefa tętna - 65% tętna maksymalnego)

SOBOTA — Dzień meczowy

Mecz



Mecz