

**TRENING**  
**1 listopad – 8 listopad 2015**

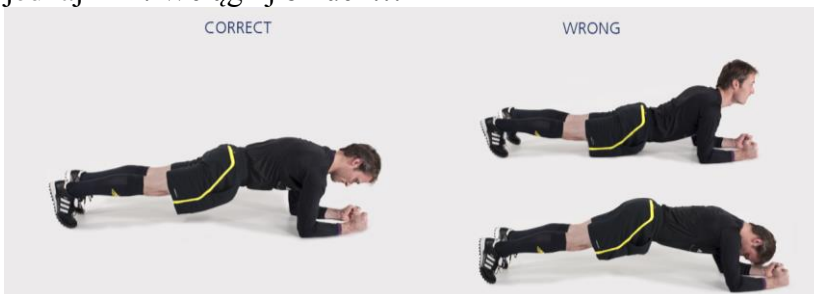
**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność + SIŁA**

30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

**Sila – 3 serie:**

1. **Ćw. nr 1:** utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby twoje ciało było w jednej linii. Wciągnij brzuch!!!



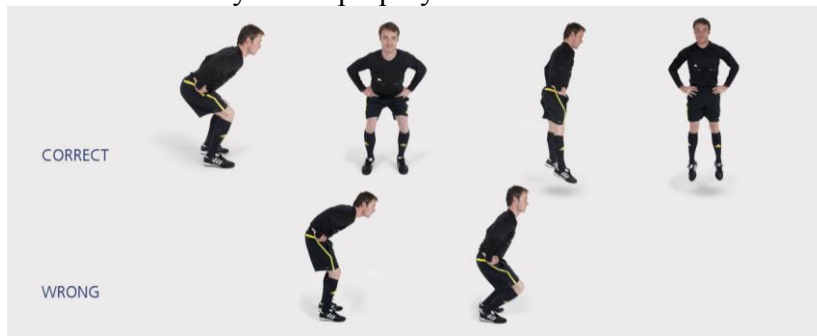
2. **Ćw. nr 2:** utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby twoje ciało było w jednej linii. Wciągnij brzuch!!!



3. **Ćw. nr 3:** utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby barki, biodra i kolana znajdowały się w jednej linii. Obydwa biodra powinny być na tym samym poziomie.



#### Ćw. nr 4: 10 x wyskok z półprzysiadu.



### 2 Trening (+3)

#### Rozgrzewka

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

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

3 x 40m. przyspieszenie

Rozciąganie

#### Szybkość wydłużona:

3 serie:

Jedna seria to 5 odcinków: 60m.; 80m.; 120m.; 80m.; 60m.

Przerwy między odcinkami – 1'30''

Przerwy między seriami – 4'

Szybkość – od 90 do 95% twojej szybkości maksymalnej.

Jeśli masz możliwość zrobienia treningu na boisku możesz dodać zmianę kierunku biegu.

2 dowolne ćwiczenia – mięśnie brzucha. – mogą być te same co w poniedziałek.

Trucht 5' Rozciąganie

### 3 Trening (-3 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.

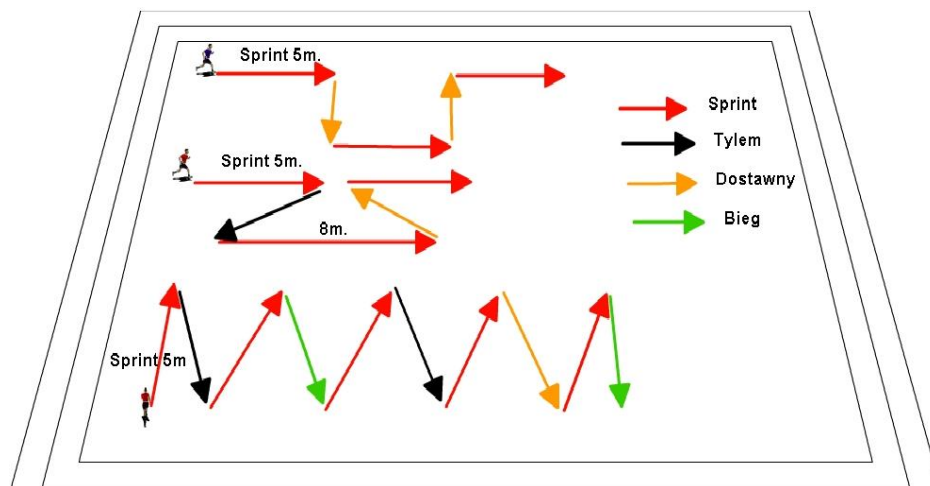
3 x 20m przyspieszenie

#### RSA/zwinność:

**5 powtórzeń: (-3) lub 3 powtórzenia: (-2) na każdej stacji**

Przerwy między powtórzeniami – 60 sekund

Przerwy między stacjami – 4'



Trucht 5' Rozciąganie

Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

#### 4 Trening (-1 lub -2)

##### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

##### Szybkość:

I seria 5 x 20m

II seria 5 x 30m

Przerwy między odcinkami – 45''

Przerwa między seriami – 3'

Trucht 10'; 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.**