

TRENING

1 Luty – 7 Luty 2016

1 Trening

Niska intensywność + zapobieganie kontuzjom

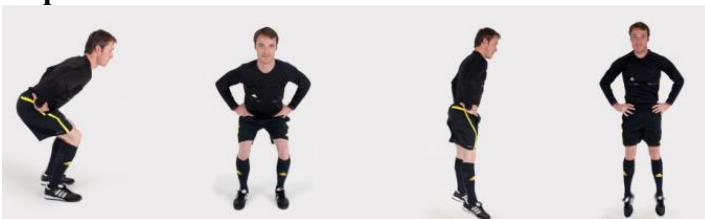
40' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max.
6 x 60m przyspieszenie (nie sprint!) – powrót w marszu.

Zapobieganie kontuzjom: 3 serie

1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)
Ugnij kolano do około 45 stopni



2. **Ćw. nr 2:** 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



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej.
Okolo 30 sekund



4. Pompki – 20 – 30 ?

2 Trening

Rozgrzewka

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

Wysoka intensywność:

10 x 15'' biegu z wysoką intensywnością – przerwy 20''
3' przerwy w truchcie
10 x 15'' biegu z wysoką intensywnością – przerwy 18''
3' przerwy w truchcie
10 x 15'' biegu z wysoką intensywnością – przerwy 15''

Trucht 10' Rozciąganie

3 Trening

Opcja 1 - Siłownia

Opcja 2 - jeśli nie masz dostępu do siłowni 30'' biegu + pompki, przysiady brzuszki i grzbiety.

Lub opcja 3:

10' bieganina + 3 serie ćwiczeń z tego linku ☺

https://www.youtube.com/watch?v=0R5S2MUbe_g

4 Trening

Szybkość/zwinność:

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.
5' ćwiczenia mobilizujące (skipy itp...)
Rozciąganie dynamiczne

I seria: to 5 powtórzeń ćwiczenia nr 1

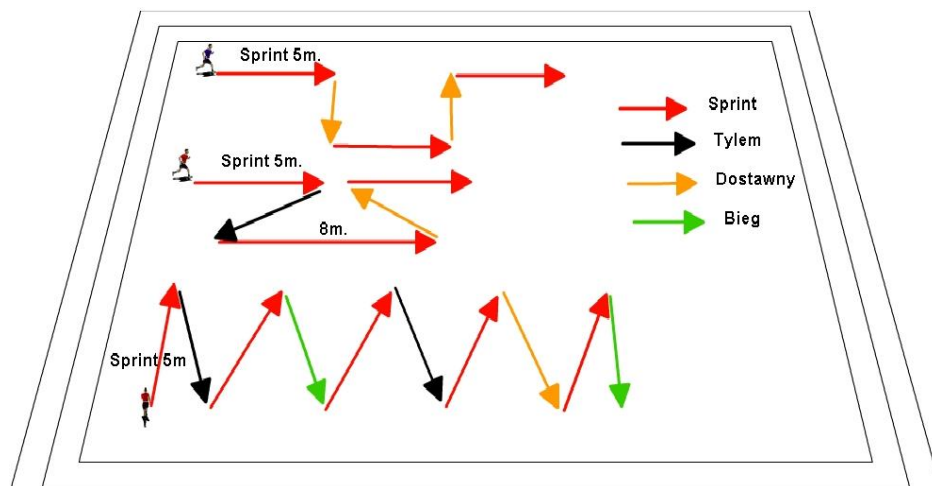
II seria: to 5 powtórzeń ćwiczenia nr 2

III seria: to 5 powtórzeń ćwiczenia nr 3

Przerwy między powtórzeniami – 60 sekund

Przerwy między seriami – 4'

Jeśli robisz trening 1 dzień przed planowanym meczem, zrób po 3 powtórzenia każdego ćwiczenia.



Trucht 10' + rozciąganie