

TRENING
10 sierpień – 16 sierpień 2015

Trening 1 (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

Sila – 2 serie:

1. **Ćw. nr 1:** Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.
10 wypadów na każdą nogę (na zmianą L i P)



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)
10 przysiadów (do kąta 90 stopni)



3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



Okolo 30 sekund

4. Pompki – 15-20?

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 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

Sędziowie:

3 serie:

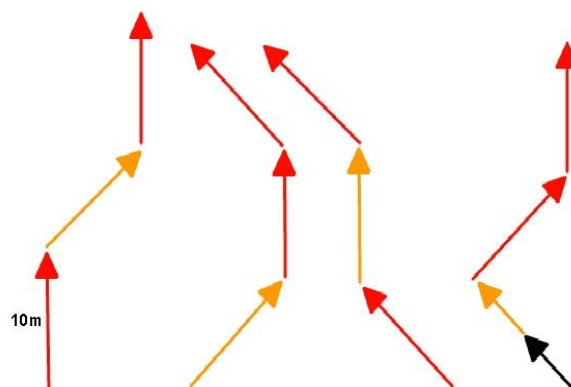
Jedna seria to 4 sprinty (jak na rysunku).

Rozstaw pachołki co 10m podobnie jak na rysunku poniżej.

Jest to kombinacja sprintów (czerwona strzałka), kroku dostawnego (pomarańczowa strzałka), biegu tyłem

Przerwa między odcinkami 30 sekund

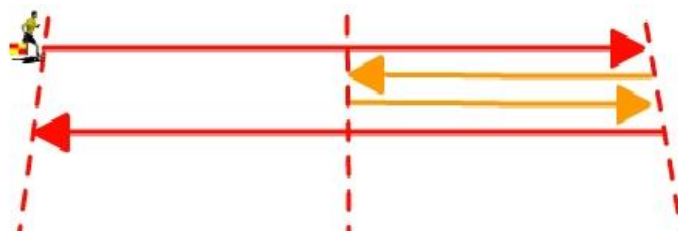
Przerwa między seriami 3 minuty



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Asystenci:

3 serie po 4 powtórzeń:



I seria: 8m sprint (czerwona strzałka), 4m dostawny, 4m dostawny (pomarańczowe strzałki), 8m sprint

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

III seria: 10m sprint/8m dostawny/8m dostawny/10m sprint

Przerwa między odcinkami 30 sekund

Przerwa między seriami 3 minuty

Trucht 10' Rozciąganie

Trening (-3 lub -2)

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

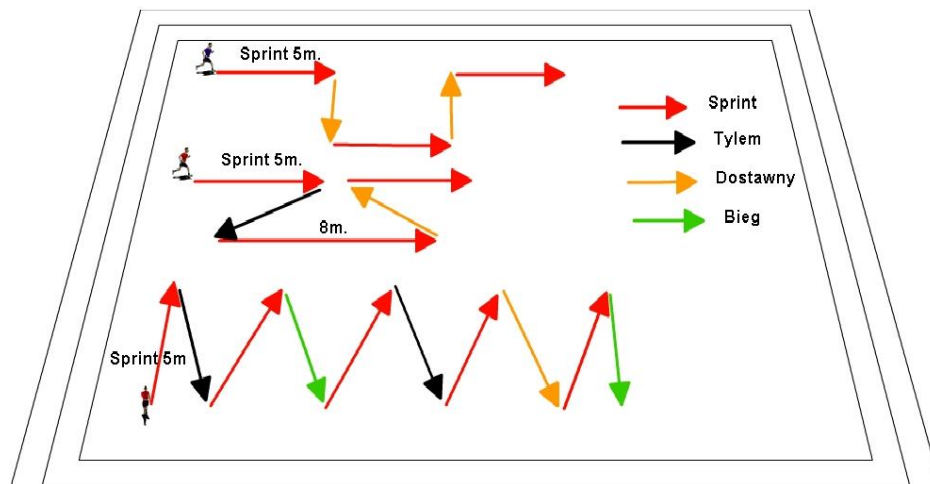
RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

(-3): 5 powtórzeń na każdej stacji

(-2): 3 powtórzenia na każdej stacji

Przerwy między powtórzeniami – 45 sekund

Przerwy między stacjami – 4 minuty



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 40m - przyspieszenie

Szybkość:

I seria: 3 x 15m sprint (poprzedzone 5m nabiegiem)

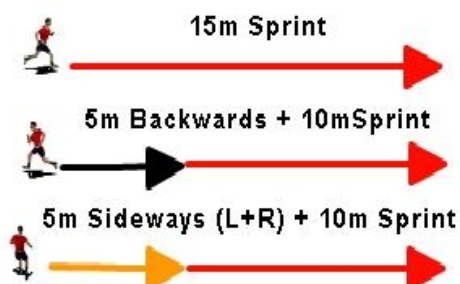
II seria 3 x 15m: 5m tyłem + 10m sprint

III seria 3 x 15m: 5m dostawny + 10m sprint

IV seria 4 x 40m przyspieszenie ze zmianą kierunku biegu (sędziowie – diagonalna, asystenci na linii)

Przerwy między odcinkami 45''

Przerwy między seriami 3'



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.