

TRENING

10 listopad – 15 listopad 2015

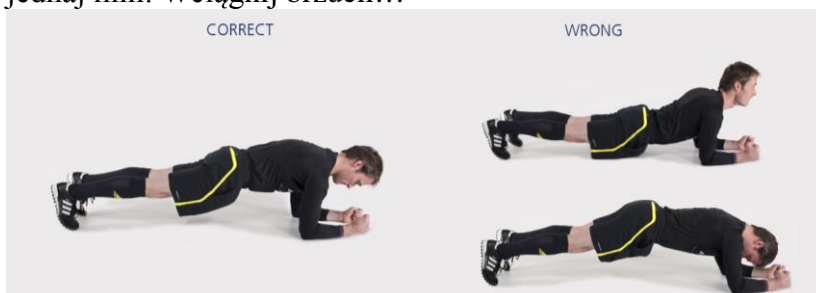
1 Trening (+1)

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!!!



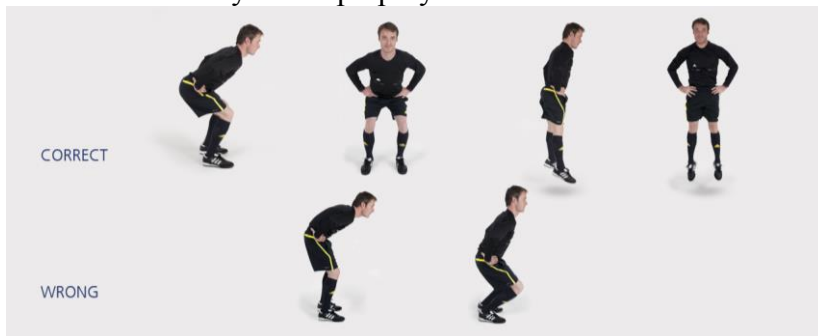
2. **Ćw. nr 2:** utrzymaj stabilną pozycję przez 30'' – kontroluj aby twoje ciało było w jednej linii. Wciągnij brzuch!!!



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

Wysoka intensywność:

I seria: 8 x 60m biegu - 10-11 sekund, przerwy 20 sekund

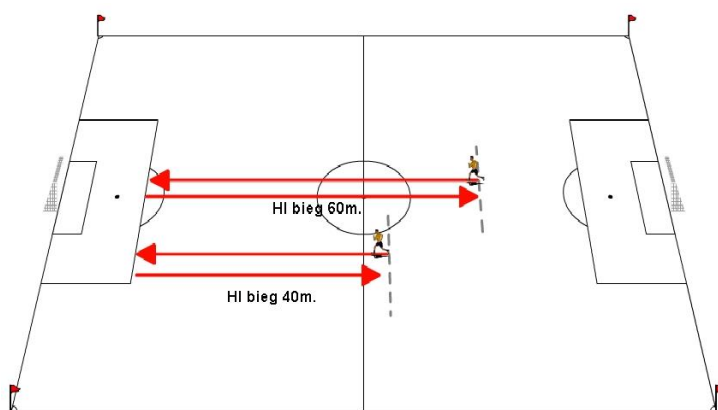
II seria: 8 x 40m biegu - 7 sekund, przerwy 15 sekund

III seria: 8 x 60m biegu - 10-11 sekund, przerwy 20 sekund

IV seria: 8 x 40m biegu - 7 sekund, przerwy 15 sekund

Nie są to sprinty. Kontroluj prędkość.

Przerwy między seriami 3 minuty.



Praca od ciężkiej do bardzo ciężkiej ale nie maksymalna.

Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

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

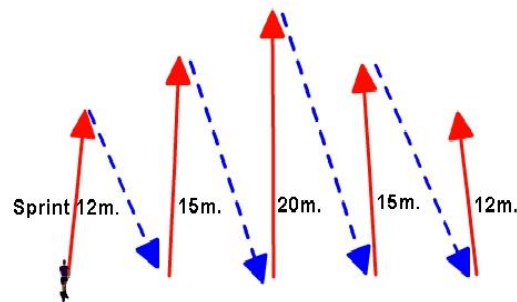
10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.
3 x 20m przyspieszenie

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

dla -2: 2 serie + 5x40m

dla -3: 3 serie + 5x40m

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.
Przerwa między odcinkami 20 sekund
Przerwa między seriami 4 minuty



5 x 40m – przyspieszenie. – przerwy 30 sekund

Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą.- powrót dostawnym.

Sędziowie – na zmianę powrót dostawnym i tyłem.

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:

2 serie:

Jedna seria to 4 sprinty na odcinku:

10m; 20m; 30m; 40m poprzedzone dynamicznym startem (dostawny, bieg, zyg-zak).

Biegaj jak na boisku podczas meczu (symulacja poruszania się podczas meczu). Możesz dodać bieg po łuku itp...

Asystenci – po prostej. Sprint poprzedzony dostawnym lub biegiem (może być z flagą).

Przerwa między seriami: 5 minut

Przerwy między odcinkami – od 30’’ po odcinakach krótszych do 60’’ po odcinkach dłuższych.

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.