

**TRENING**  
**15 wrzesień – 20 wrzesień 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 boku, odbij się z nogi ugiętej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.  
**10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)**  
**Jeśli robisz te ćwiczenia pierwszy raz 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 przysiadów**



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



4. Pompki – 20 – 30

## 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

### Średnia intensywność/Szybkość wydłużona

I seria: 8 x 100 – po 18''

II seria 8 x 80 – po 13,5'' (17''/100m)

III seria: 8 x 60 po 9'' (15''/100m)

Przerwy między odcinkami – powrót w marszu,

Przerwy między seriami 3'

*Jest to średnia intensywność – ale tym razem, z powodu długich przerw między odcinkami, nie kieruj się tętnem.*

*Biegaj w podanych czasach.*

*18''/100m*

*Praca od średniej do ciężkiej ale nie bardzo ciężka.*

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

### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

**2 serie: (-2) po 4 okrążenia (po 8 sprintów)**

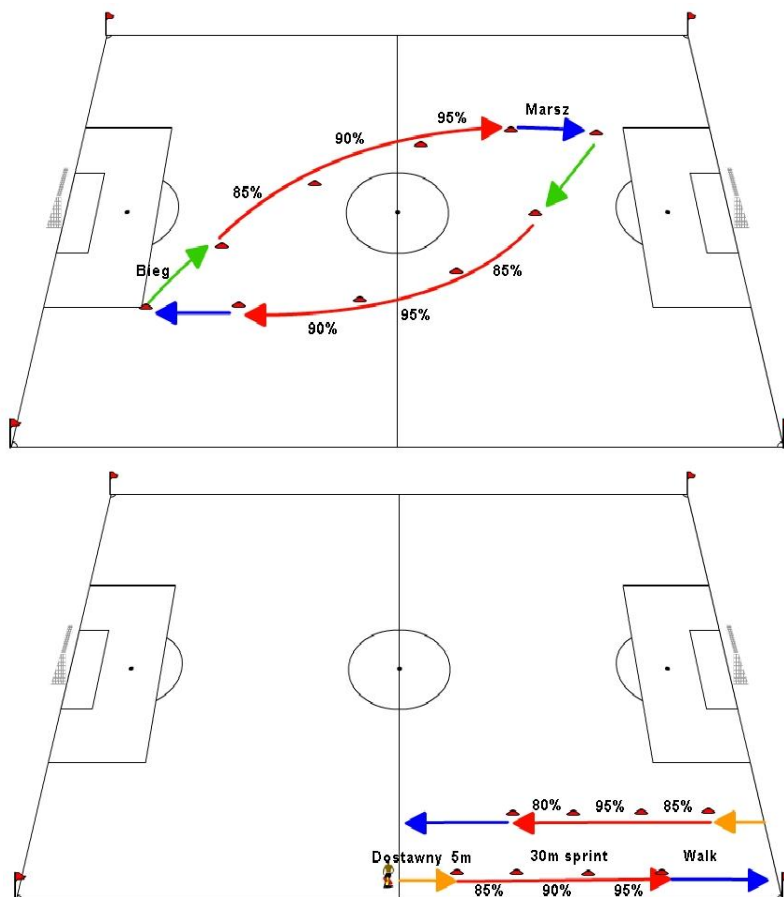
**3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)**

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń lecz organizacja treningu jak na niższym rysunku.

*Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.*



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:

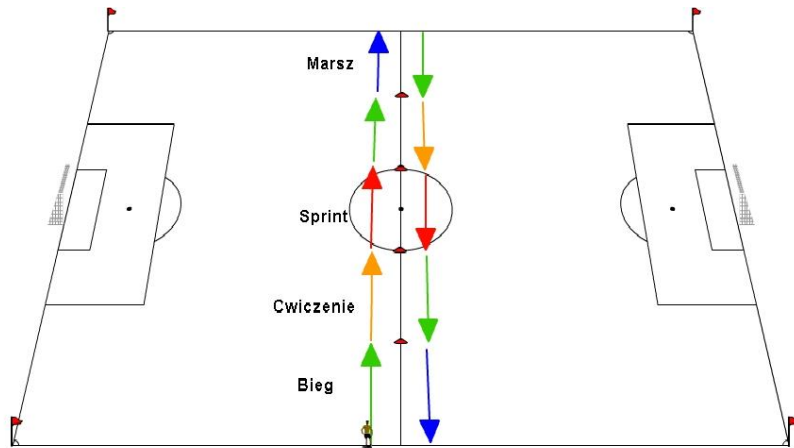
#### 2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)

*Sędziowie – można zrobić również ten trening po diagonalnej*



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.**