

TRENING
16 listopad – 22 listopad 2015

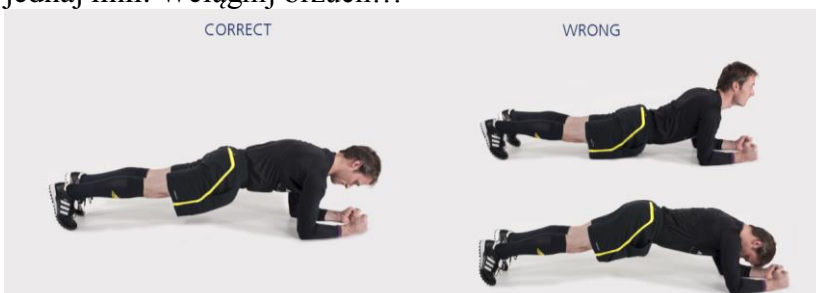
1 Trening (+1)

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.

Rozciąganie

Średnia intensywność:

6 x : 5' biegu ze średnią intensywnością + 2' biegu z niską intensywnością

Prędkość – do tętna 86% tętna max. lub około 4' do 4'30''/km

Praca między średnią a ciężką ale nie bardzo ciężka.

Podczas biegu ze średnią intensywnością możesz dodać zmianę kierunku biegu (jak podczas meczu). Podczas biegu z niską intensywnością dodaj krok dostawny, bieg tyłem itp....

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/Wytrzymałość szybkościowa:

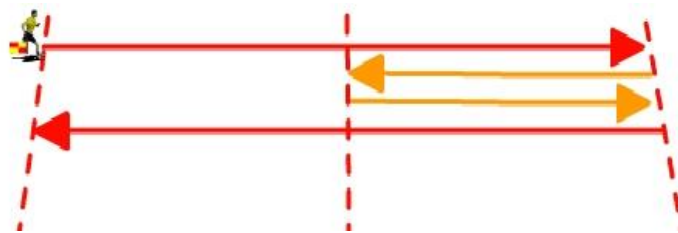
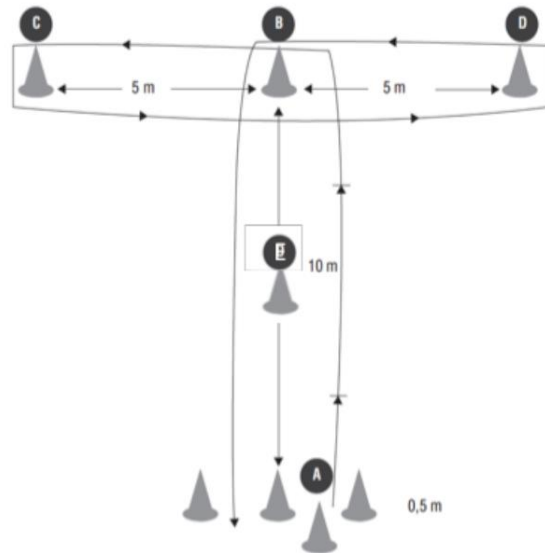
Sędziowie:

2 serie: 6 x „T – ćwiczenie”

Asystenci:

2 serie: 6 x „CODA 10-5-5-10m.” – ćwiczenie”

A-B – Sprint
B-C – Dostawny L
C-B – Sprint
D-B – dostawny P
B-A - Sprint



10m sprint – czerwona strzałka/5m dostawny – pomarańczowa/5m dostawny/10m sprint

Intensywność – do 90% szybkości 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 20m - przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 4 sprinty na odcinku:

20m; 30m; 40m; 100m.

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 – 3 serie:
20m.; 30m.; 40m.

Przerwa między seriami: 4 minut

Przerwy między odcinkami – od 60’’ po odcinakach krótszych do 90’’ 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.