

**TRENING**  
**17 sierpień – 23 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 zmianę 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 – 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 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Wysoka intensywność:

2 serie:

Jedna seria to 10' interwału: 20''/15''/10''/15''/20'' biegu z **wysoką intensywnością**.

*Jeśli będzie bardzo ciężko zrób 3 serie po 7'*

Przerwy między odcinkami – taki jak czas trwania odcinka - aktywny wypoczynek:

trucht/dostawny/tyłem itp.

Odcinki możesz biegać po prostej lub też (sędziowie) możesz zrobić je w formie symulacji warunków meczowych (zmiana kierunku biegu itp...)

Przerwa między seriami – 5'

Prędkość - 18''/100m do 16''/100 na krótszych odcinkach.

Dostosuj prędkość. do samopoczucia i tętna. Biegaj do 93% twojego tętna maksymalnego

*Jeśli nie masz sporttestera powinna być to dla Ciebie praca między ciężką a bardzo ciężką ale nie maksymalna.*

Jeśli masz taką możliwość zrób ten trening na boisku.

Trucht 10' Rozciąganie,

## Trening (-3 lub -2)

### Rozgrzewka

15' 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 serie: (-3)

2 serie: (-2)

Jedna seria to 6 sprintów po 5 sekund.

Przerwy między sprintami – 25 sekund

Przerwy między seriami – 4minuty

Sędziowie – odcinki biegaj tak jak poruszasz się podczas meczu (po prostej, ze skrzętem lewa/prawa itp.

Asystenci – po prostej i z nawrotem.

Podczas przerwy między sprintami aktywny wypoczynek – tak jak podczas meczu.

Trucht 10' Rozciąganie,

## **4 Trening (-1 lub -2)**

### **Rozgrzewka**

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

Rozciąganie

3 x 40m - przyspieszenie

### **Rozgrzewka**

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

Rozciąganie

3 x 20m – przyspieszenie

5 x 20m – skip A – kolana wysoko

### **Szybkość:**

Tylko jedna seria

Sędziowie:

2 x 20m

2 x 40m

2 x 60m

1 x 100m

Asystenci:

2 x 20m

2 x 30m

2 x 40m

1 x 60m

Przerwy między odcinkami – 1'

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 sędzisz 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.**

