

TRENING
19 października – 25 października 2015

1 Trening (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

Sila – 3 serie:

1. **Ćw. nr 1:** przejście przeskokiem od wypadu na lewą nogę do wypadu na prawą nogę itd....

10 przeskoków (po 5 na każdą nogę)



2. **Ćw. nr 2:** Utrzymując tułów w stabilnej.
Okolo 30 sekund



3. 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

Wysoka intensywność:

I seria: 9' interwału: 60'' szybko 30'' spokojnie.

II seria: 8' interwału 45'' szybko, 25'' spokojnie

III seria: 6' interwału: 30'' szybko, 15''spokojnie.

Jeśli możesz zrób trening na boisku i przez cały czas poruszaj się w strefach typowych dla meczu (symulacja sędziowania).

Prędkość – do 90% twojego tętna maksymalnego

Praca od ciężkiej do bardzo ciężkiej.

Przerwa między powtórzeniami – 4'

2 dowolne ćwiczenia – mięśnie brzucha.

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:

I seria: 8 x 40m – przerwy 30''

II seria 8 x 20m – przerwy 20''

III seria: 8 x 10m. – przerwy 10''

Ponieważ przerwa jest krótka biegaj odcinki w obydwie strony.

Możesz też zrobić ten trening w formie symulacji meczu i wówczas biega po całym boisku lub na linii.

Sędziowie -2 (2 dni przed meczem) – robią tylko serię II i III –

Przerwy między seriami 3'

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 5 sprintów: 20m., 30m., 40m., 30m., 20m.

Przerwy między odcinkami 1' trucht.

Przerwa 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.