

TRENING
21 wrzesień – 27 wrzesień 2015

1 Trening (+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

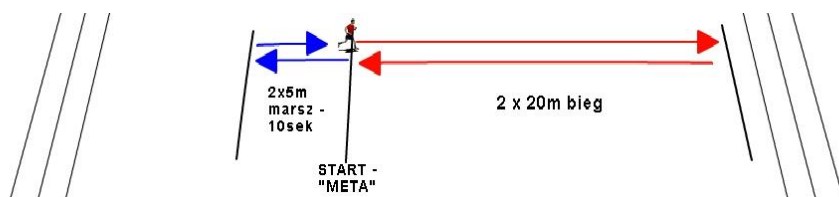
Rozciąganie

Wysoka intensywność

Sędziowie – Yo-Yo: 2 serie po 10 minut – przerwa między seriami 5'

10 sekund bieg 2 x 20m

10 sekund – marsz 2 x 5m



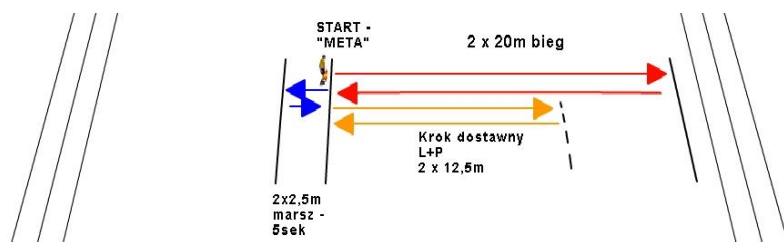
Asystenci – ARIET: 2 serie po 10 minut – przerwa między seriami 5'

10 sekund bieg 2 x 20m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m

10 sekund krok dostawny 2 x 12,5m

5 sekund – marsz 2 x 2,5m



Trucht 10'

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

Szybkość wydłużona:

2 serie: (-2) po 6 x 100m

3 serie: (-3) po 6 x 100m

Prędkość: około 15-16''/100m. **Ostatnie 3 odcinki możesz pobiec szybciej.**

Przerwy między powtórzeniami – około 1'30''

Przerwa między seriami 4 minuty.

Trucht 10', rozciąganie

4 Trening (-1 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 na dogrzanie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 5 przyspieszeń po 30m na odcinkach:

Sędziowie – biegaj dowolnie na boisku jak podczas meczu.

Asystenci – na linii

Przerwa między odcinkami – 1' – również jak na boisku podczas meczu.

Przerwa między seriami 4 minuty

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.