

TRENING
23 listopad – 29 listopad 2015

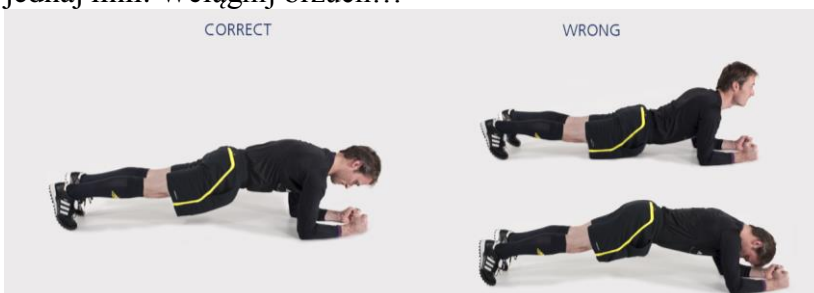
1 Trening (+1)

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

Wysoka intensywność:

3 serie:

Jedna seria to:

1' bieg z wysoką intensywnością / 1' trucht
45'' bieg z wysoką intensywnością / 45'' trucht
30'' bieg z wysoką intensywnością / 30'' trucht
10'' – przyspieszenie – szybko / 10'' trucht
30'' bieg z wysoką intensywnością / 30'' trucht
45'' bieg z wysoką intensywnością / 45'' trucht
1' bieg z wysoką intensywnością / 1' trucht

Przerwa między seriami 4'

Prędkość – na odcinkach dłuższych około 21''/100, na krótszych około 19''/100m. Odcinek 10'' – szybko!

Tętno – do tętna 93% twojego tętna maksymalnego lub praca między ciężką a bardzo ciężką (ale nie maksymalna).

Możesz zrobić trening na boisku (symulacja 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:

I seria:

6 x 10m – przerwy 20''

II seria:

6 x 20m – przerwy 20''

III seria:

6 x 30m – przerwy 30''

Sędziowie: na odcinkach 20 i 30m dodaj zmianę kierunku biegu w połowie dystansu (o kąt od 30 do 45 stopni).

Asystenci – tylko po prostej.

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

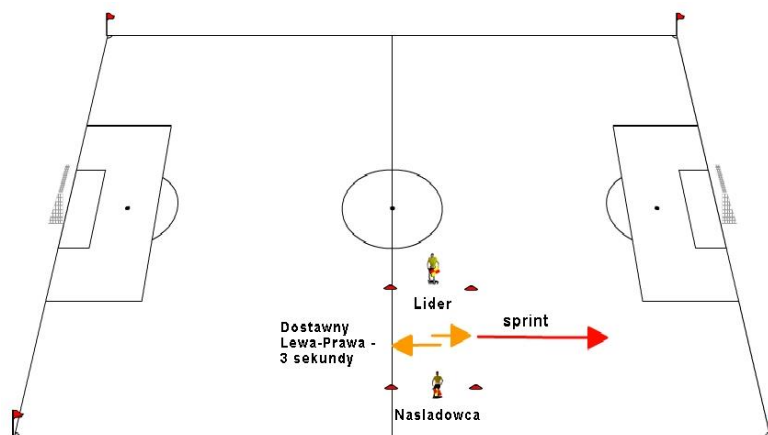
3 x 20m - przyspieszenie

Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów jak na rysunku poniżej.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekundy) i dalej przechodzisz w około 20m sprint. Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej 20m sprint.



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.