

TRENING

29 Marzec – 3 Kwiecień 2016

1 Trening (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

Sila – 3 serie:

1. **Ćw. nr 1:** Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta 90 stopni. Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie.

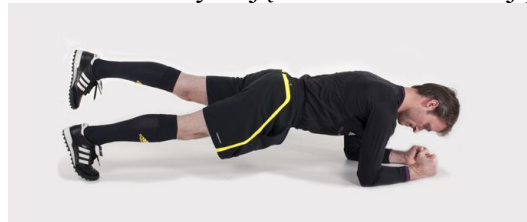
Wytrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P



2. **Ćw. nr 2:** Utrzymaj pozycję jak na zdjęciu.
3. **Wytrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P**



4. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej pozycji na zmianę unosz prawą i lewą nogę.



5. Pompki – 20 – 30 ?

2 Trening (+3)

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Średnia intensywność:

2 x 10' biegu ze średnią intensywnością.

Prędkość – około 4'30'' – 5'/km.

Podczas 10' biegu zrób około 20 wstawek na odcinkach 20-100m w formie: przyspieszenia, kroku dostawnego, biegu tyłem.

Przerwy między seriami 4 minut

8 x 60m przyspieszenie – około 90% Twojej szybkości maksymalnej.

Dobierz prędkość biegu tak aby była to dla Ciebie praca między średnią a ciężką ale nie bardzo ciężką.

Tętno do około 86% tętna maksymalnego.

Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

10' 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

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

2 serie: (-2) po 8 sprintów

3 serie: (-3) po 8 sprintów

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 4 minut.

Przez 4 minuty poruszaj się po boisku jak podczas meczu (bieg, dostawny, tyłem, zmiany kierunku itp...). Co 30'' robisz sprint na odcinku około 30-40m.

W I serii – sprint na wprost

W II serii – sprinty ze zmianą kierunku biegu (asystenci z nawrotem)

W III serii – kombinacja (na wprost i ze zmianą kierunku)

Trucht 10'

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:

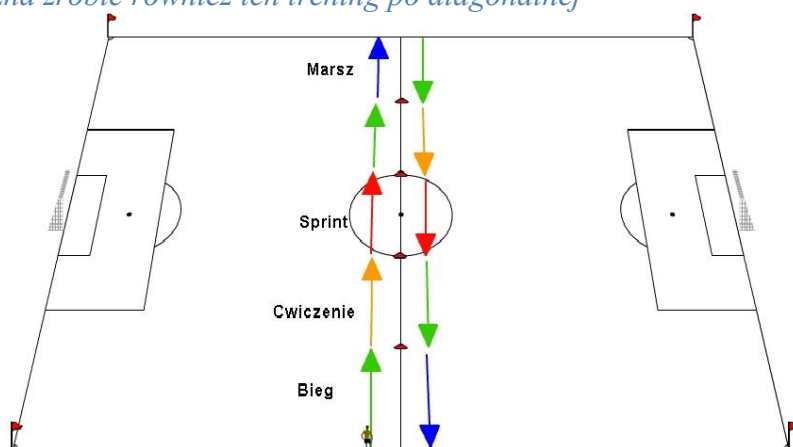
2 serie:

Jedna seria to 4 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 8 sprintów.

Przerwa między seriami: 5 minut

Ćwiczenia – bieg tyłem, krok dostawny, zyg-zak dostawnym (przodem i tyłem)

Sędziowie – można zrobić również ten trening po diagonalnej



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.