

**TRENING**  
**7 wrzesień – 13 wrzesień 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 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 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

### Wysoka intensywność

#### 3 serie:

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

Przerwy między odcinkami taki jak czas trwania odcinka (czyli po 20'' – 20''; po 15''-15'' itp. Zawsze aktywny wypoczynek: trucht/dostawny/tyłem itp.

**Asystenci – w tym tygodniu dodaj nawrót w połowie odcinka.**

**Sędziowie – dodaj nawrót lub zmianę kierunku biegu.**

Przerwa między seriami – 5'

Zacznij od prędkości 19''/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 maksymalną.*

Jeśli masz taką możliwość zrób ten trening na miękkim podłożu – boisko.

Trucht 10' Rozciąganie,

## Trening (-3 lub -2)

### 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

### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

I seria:

6 x 40m – przerwy 30''

II seria:

7 x 30m – przerwy 25''

III seria:

8 x 20m – przerwy 20''

Przerwy między seriami 4'

*Jeśli robisz ten trening 2 dni przed meczem zrób tylko serię II i III.*

Trucht 10' ; Rozciąganie

## 4 Trening (-1 lub -2)

### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m - przyspieszenie

### Szybkość:

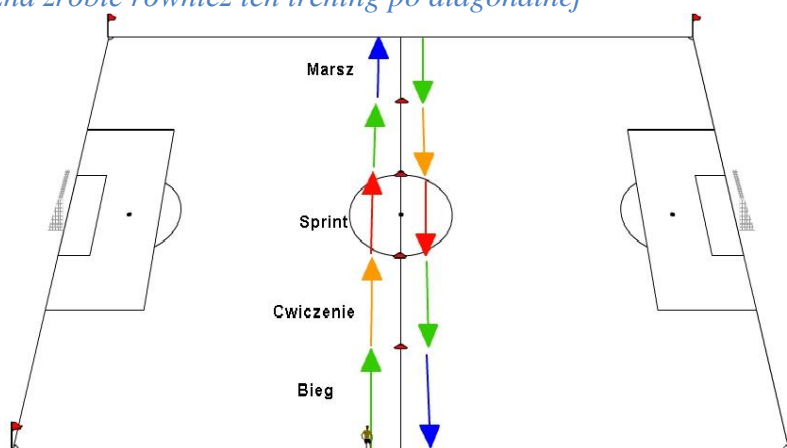
#### 2 serie:

Jedna seria to 3 „okrążenia” jak na rysunku poniżej – Czyli 6 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.**