TRENING
19 wrzesień – 25 wrzesień 2016

Trening 1 (+1)

Niska intensywność + SIŁA

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

Siła - w tym miesiącu pracujemy nad tułowiem – 2 - 3 serie:

1. **Ćw. nr 1:** Przy ustabilizowanym tułowiu, podnoś na zmianę lewą i prawą nogę.

2. **Ćw. nr 2:** Utrzymaj pozycję przez około 20 – 30’’.

3. **Ćw. nr 3:** Utrzymując tułów w stabilnej. Tułów, biodra i wyprostowana noga powinny być w jednej linii.
   Po 20 – 30’’ na każdą nogę

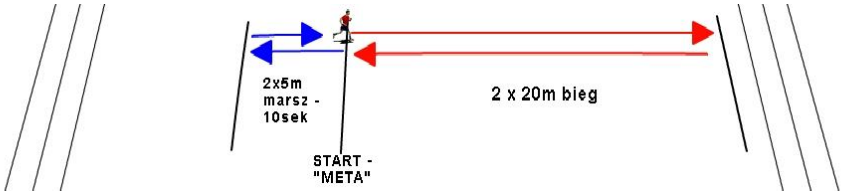
4. Pompki – 20 – 30

Trening 2 (+3)

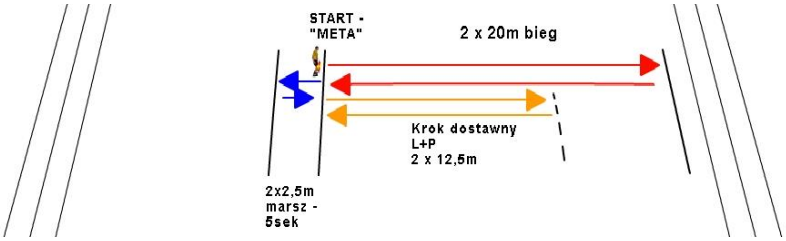
Rozgrzewka
10’ biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.
10’ ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp….
3 x 40m. przyspieszenie
Rozciąganie

Wysoka intensywność

Sędziowie – Yo-Yo: - Sprawdzian yo-yo – Użyj ścieżki dźwiękowej do yo-yo intermittent recovery test level 1. Rekomendowany poziom 18_2 (ale jak się dobrze czujesz kontynuuj dalej)



Asystenci – ARIET: Sprawdzian – Użyj ścieżki dźwiękowej do yo-yo intermittent endurance test level 2 Rekomendowany poziom 16_3 (ale jak się dobrze czujesz kontynuuj dalej)



Pobiegnij tak długo jak możesz.
Tylko jedno powtórzenie.

Trucht 10’

3 Trening (-3 lub -2)

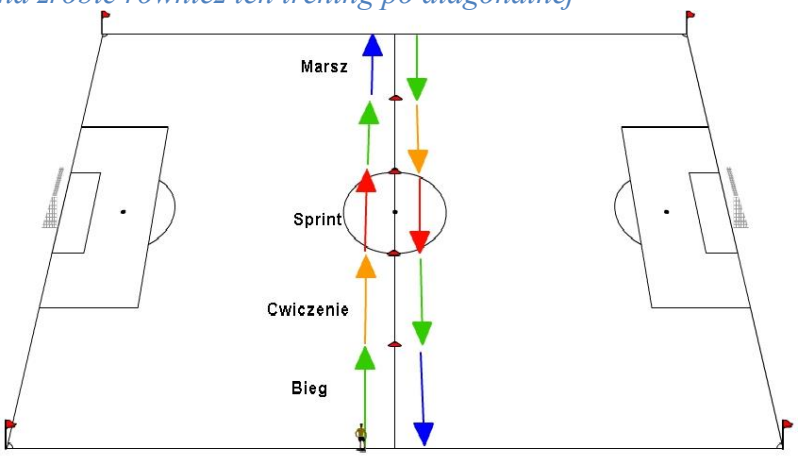
Niska intensywność:
30’ biegu zmiennego – Pierwsze 10’ spokojnie – tempo około 5’30’’/km.
Kolejne 20’ biegu z prędkością około 5’/km. W trakcie biegu zrób 10 przyspieszeń na dystansie od 10 do 40m.

Rozciąganie + pompki

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 przyspieszenie

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 w 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.