

TRENING

3 Maj – 8 Maj 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.

Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P



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 powtórzeń**



3. **Ćw. nr 3:** Wykonaj duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powrót do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.

10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)

Ugnij kolano do około 45 stopni



4. **Ćw. nr 4:** Pompki – 20 – 30

2 Trening (+3)

Rozgrzewka:

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

5' ćwiczeń mobilizacyjnych: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Wysoka intensywność:

Sędziowie: 3 serie interwału 10 x 75/25m (15''/18'')

Asystenci: 3 serie interwału 10 x 75/25m (15''/18'')

Przerwy między seriami – 3'



Trucht 10' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Niska intensywność + SIŁA (siłownia lub ćwiczenia z treningu nr 1)

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

Rozciąganie dynamiczne,

Sędziowie – 6 x 60m – nie za szybko ale ładnie technicznie !

Asystenci – 6 x 40m – nie za szybko ale ładnie technicznie !

Trucht 5'

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

Szybkość:

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

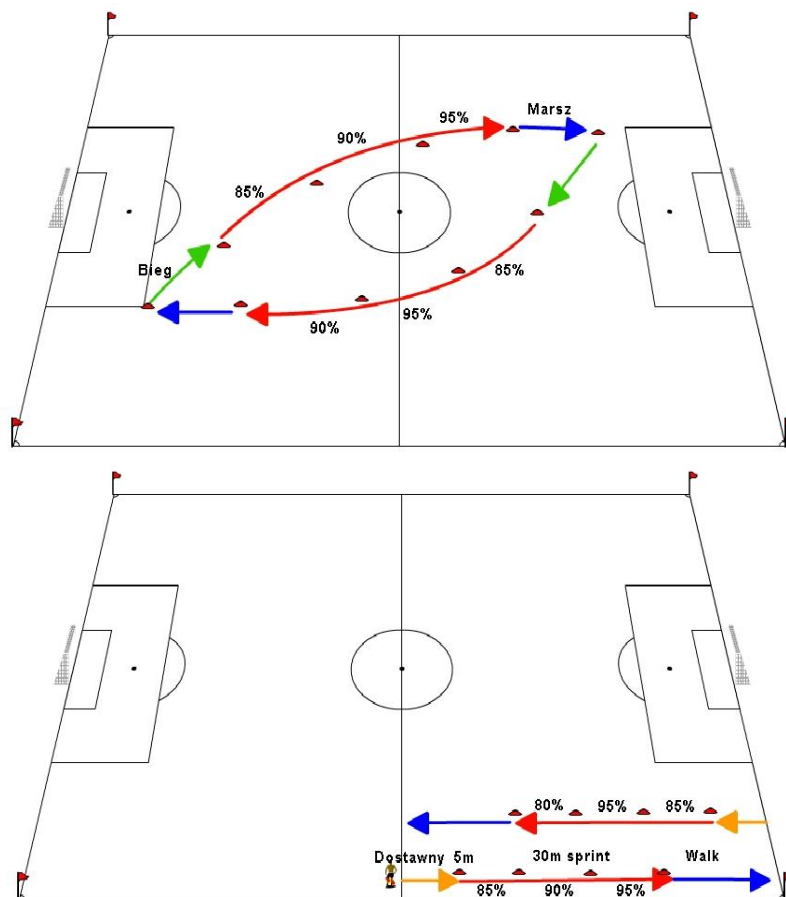
2 serie: po 4 sprinty ze zmianą prędkości

Przerwy między przyspieszeniami 60 sekund

Przerwa między seriami 6 minut.

Asystenci – ta sama ilość powtórzeń, lecz organizacja treningu jak na poniższym rysunku.

Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.



Trucht 10' 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.