

TRENING
11 kwiecień – 9 kwiecień 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

Sila – 3 serie:

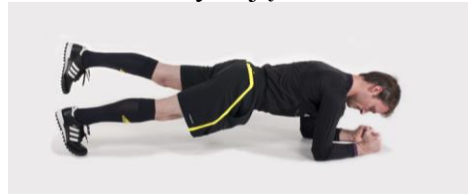
1. **Ćw. nr 1:** Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta 90 stopni. Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie.
Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P



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



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



4. **Ćw. nr 4:** Pompki „Spiderman” – 10 – 15. Podczas ugięcia ramion, przyciągnij jedno kolano do łokcia. Na zmianę prawe i lewe.



2 Trening (+3)

Rozgrzewka

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

10' ćwiczeń mobilizujących: skipy, półskipy, krok dostawny, przekładanka bieg tyłem itp....

6 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

Wysoka intensywność:

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

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

Przerwy między seriami – 3'



Grupa CORE

Trening yo-yo.:

I seria: test yo-yo do poziomu 16_8

II seria: test yo-yo do poziomu 17_8

Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością + około 10 różnych wstawek w trakcie biegu: przyspieszenia, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka itp... – tętno około 75% - 80% tętna max.

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:

I seria 5 x 20m

II seria 5 x 30m (sędziowie ze zmianą kierunku)

Przerwy między odcinkami – 60''

Przerwa między seriami – 4'

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 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.