

## TRENING

12 Kwiecień – 17 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.

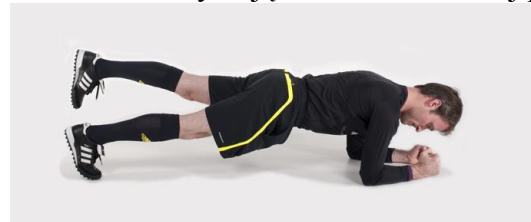
**Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P**



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 – 20 – 30

## **2 Trening (+3)**

### **Rozgrzewka:**

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

### **Grupa CORE 3**

Trening yo-yo.:

I seria: test yo-yo do poziomu 16\_8

II seria: test yo-yo do poziomu 17\_8

### **Grupa Test w Spale 27-28 kwiecień**

2 serie:

Jedna seria to 6 okrążeń testu FIFA 150/50m ale w interwale 30''/30''

### **Grupa pozostali:**

Średnia intensywność:

3 serie:

Jedna seria to 5 przyspieszeń:

40; 60; 80; 100; 120m

Przerwy między odcinkami – powrót w marszu.

Prędkość – 85 - 90% twojej prędkości maksymalnej. Spokojnie i ładnie technicznie.

Przerwa między seriami 4'

Trucht **10'** 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

### **Rozgrzewka**

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

### **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 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.**