

TRENING
13 marzec – 19 marzec 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:** Zrób duży krok po przodu, odbij się z nogi wykroczonej i powróć do pozycji startowej. Na zmianę L i P noga.
10 wypadów na każdą nogę (na zmianę L i P)



2. **Ćw. nr 2:** Wykonaj przysiad tak aby uda były równoległe do podłoża (nie rób zbyt głębokich przysiadów)
10 przysiadów (do kąta 90 stopni)



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



Okolo 30 sekund

4. **Pompki wąskie** (łokcie blisko tułowia) – 15 – 20



2 Trening (+3)

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

Wysoka intensywność: Podobnie jak w poprzednim tygodniu, ale szybciej i na krótszych przerwach.

I seria: 8 x 100m po około 19'' - 20'' /przerwy 20''

II seria: 10 x 80m (z nawrotem w połowie odcinka) - po około 15'' - 16'' /przerwy 15''

III seria: 12 x 60m (z nawrotem w połowie odcinka) po około 11'' - 12'' /przerwy 15''

Przerwy między seriami 4 minuty.

Dobierz prędkość biegu tak aby była to dla ciebie praca między ciężką a bardzo ciężką ale nie ma maksymalną.

Tętno do około 93% tętna maksymalnego.

Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Rozgrzewka

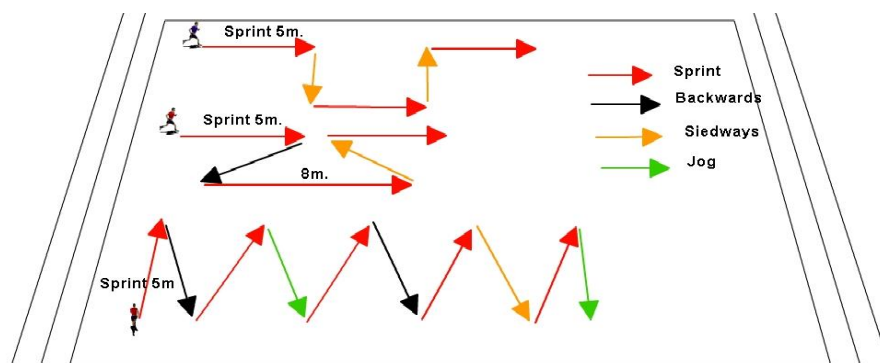
10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.

10' ćwiczenia mobilizujące: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

3 x 20m na dogrzanie

Zwinność:

Sędziowie:



4 x każde ćwiczenie.

Przerwa między odcinkami powtórzeniami każdego ćwiczenia 1'

Przerwa między ćwiczeniami 2'

+ 6 x 30m przyspieszenie / przerwy 1'

Asystenci:

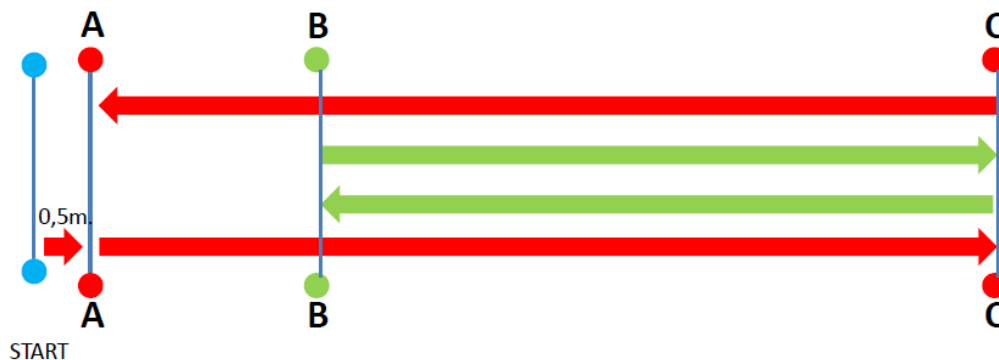
CODA

W I serii ustaw tradycyjną „CODE” - 10-8-8-10m. (jak na rysunku poniżej)

W II serii – skróć dystans kroku dostawnego do 5m. – czyli ustaw 10-5-5-10

W III serii – skróć dodatkowo dystans biegu do 8m. – czyli ustaw 8-5-5-8

Zwróć uwagę na technikę kroku dostawnego i nawrotów.



W każdej serii zrób 5 powtórzeń.

Przerwy między powtórzeniami 1'

Przerwy między seriami 4'

+ 6 x 20m przyspieszenie / przerwy 1'

Trucht 5' + Rozciąganie (część główna treningu jest bardzo krótka – zrób dłuższe rozbieganie)

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia: skipy, dostawny itp...

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

Szybkość:

I seria: 3 x 15m sprint (poprzedzone 5m nabiegiem)

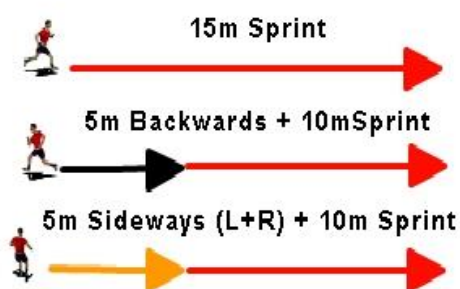
II seria 3 x 15m: 5m tyłem + 10m sprint

III seria 3 x 15m: 5m dostawny + 10m sprint

IV seria 4 x 40m przyspieszenie ze zmianą kierunku biegu (sędziowie – diagonalna, asystenci na linii)

Przerwy między odcinkami 45''

Przerwy między seriami 3'



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.