

TRENING
17 Lipiec – 23 Lipiec 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność

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

+ siłownia

Spokojne rozciąganie

2 Trening (+3)

Rozgrzewka

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

5' ćwiczenia mobilizujące (skipy, dostawny, przyspieszenia itp...)

Rozciąganie - dynamiczne

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

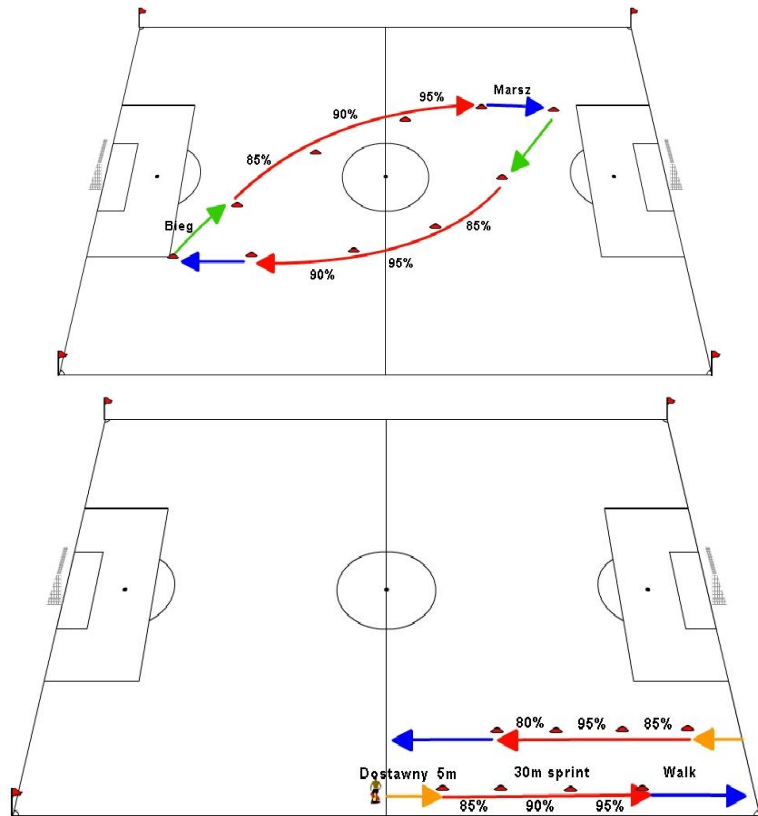
3 serie: (-3) po 3 okrążenia (po 6 sprintów)

Przerwy między przyspieszeniami 30 sekund

Przerwa między seriami 5 minut.

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

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



Trucht 10' Rozciąganie, 2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

3 Trening (-3 lub -2)

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 70% - 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

+ Siłownia (trening obwodowy lub tabata etc...)

Ewentualnie ćwiczenia z FIFA 11+

4 Trening (-1 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie

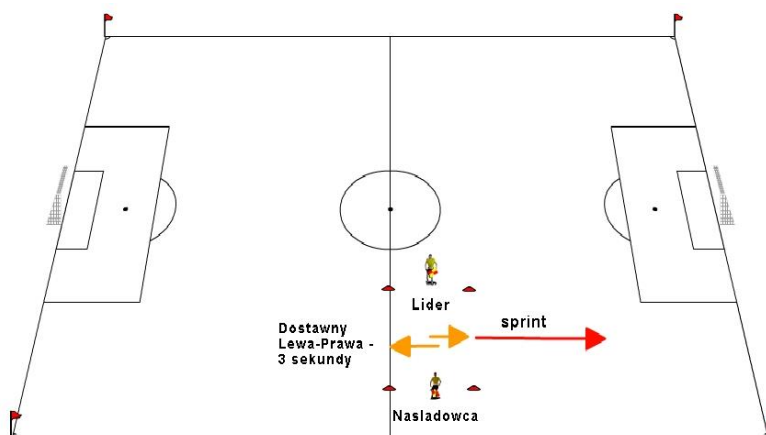
Szybkość:

2 serie:

Jedna seria to 4 sprintów jak na rysunku poniżej.

Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi – „lustro” (około 3 sekund) i dalej przechodzisz w około 20m sprint.

Jeśli robisz trening sam zacznij dynamicznym startem (ćwiczenie ze zmianą kierunku poruszania się) i dalej 20m sprint.



Przerwa 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