

**TRENING**  
**1 maj – 7 maj 2017**

**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność**

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

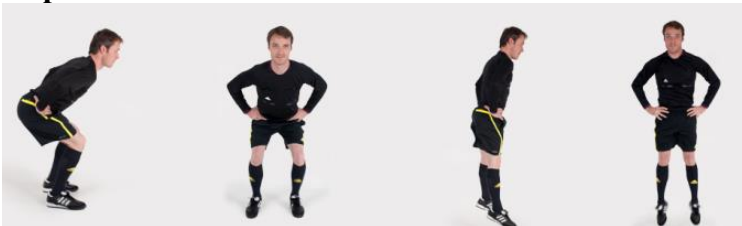
**Sila – 3 serie:**

**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**



**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**



**Ćw. nr 3:** Wykonaj duży krok po boku, odbij się z nogi ugiętej i powróć 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**



## 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 20m przyspieszenie,

### RSA: Sędziowie

Zrób po 6 powtórzeń każdego ćwiczenia.

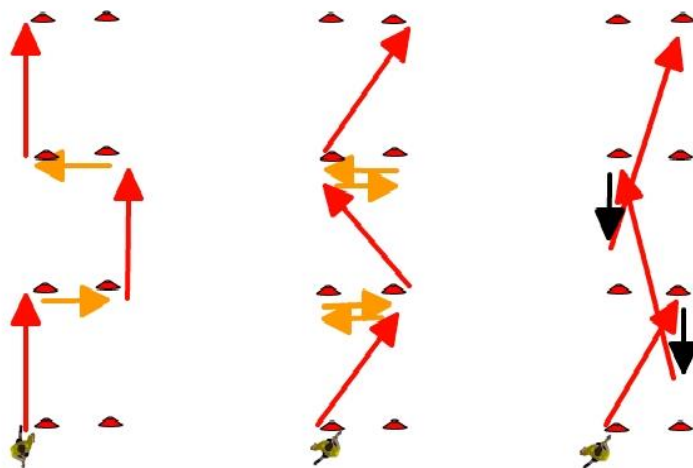
Strzałka czerwona – sprint – dystans około 7m.

Strzałka pomarańczowa – dostawny – dystans około 3m.

Strzałka czarna – tyłem – dystans około 3m.

Przerwa między powtórzeniami 30''

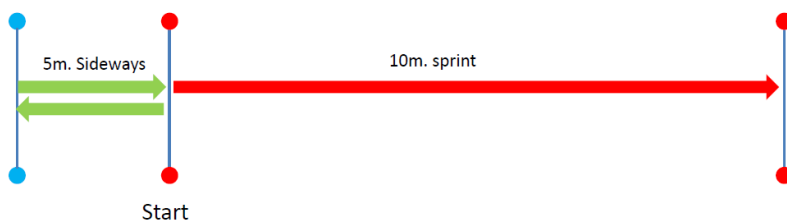
Przerwa między ćwiczeniami – 3'



### RSA: Asystenci

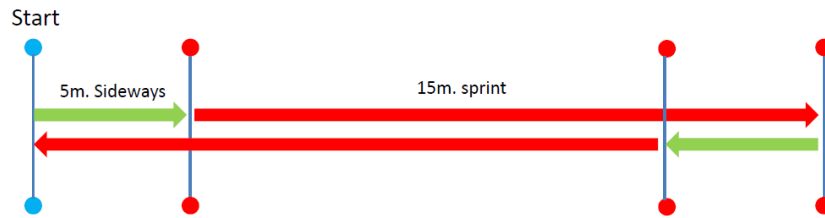
#### I Seria:

6 x 10m jak na rysunku poniżej. Na zmianę pierwszy dostawny w prawo/lewo. Dostawny dynamiczny.



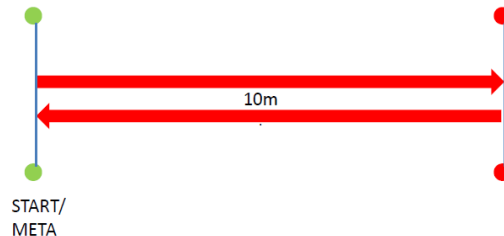
#### II Seria:

6 x 30m jak na rysunku poniżej. Na zmianę pierwszy dostawny w prawo/lewo. Dostawny dynamiczny.



III Seria:

6 x 20m jak na rysunku poniżej. Na zmianę – nawrót na prawej i lewej nodze.



Przerwy między powtórzeniami 30''

Przerwy między seriami 4'

Trucht **10'** Rozciąganie,

### 3 Trening (-3 lub -2)

#### Niska intensywność + przyspieszenia

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

Podczas biegu zrób 10 przyspieszeń na odcinkach od 20 do 40m.

Po przyspieszeniu kontynuuj bieg.

### 4 Trening (-1 lub -2)

#### Rozgrzewka

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

5' skipy itp...

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

#### Szybkość:

##### 2 serie:

Jedna seria to 5 sprintów na odcinku 20m poprzedzonych dynamicznym startem (dostawny, bieg, zyg-zak).

Biegaj jak na boisku podczas meczu. Możesz dodać bieg po łuku itp...

Asystenci – po prostej. Sprint poprzedzony dostawnym lub biegiem (może być z flagą).

Przerwa między seriami: 5 minut

Przerwy między odcinkami – 45''

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.**