

**TRENING**  
**22 maj – 28 maj 2017**

**1 Trening (+1)**

**Niska intensywność**

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

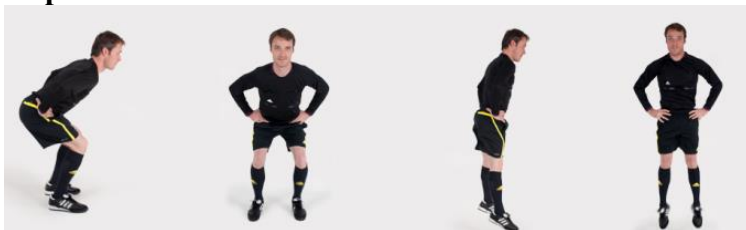
**Sila – 3 serie:**

**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,

### Wysoka Intensywność

3 serie po 6'

Sędziowie:

3 x (10sek szybko (około 52m.) 20sek trucht)

4 x (10sek szybko (około 52m.) 10sek trucht)

3 x (15sek szybko (około 77m.) 15sek trucht)

Asystenci: te same czasy jak sędziowie ale w połowie odcinka jest nawrót.

3 x (10sek szybko (około 2 x 23m.) 20sek przerwa - statycznie)

4 x (10sek szybko (około 2 x 23m.) 10sek przerwa - statycznie)

3 x (15sek szybko (około 2 x 36m.) 15sek przerwa - statycznie)

Tętno podczas tego treningu powinno oscylować około 93% twojego tętna maksymalnego.

Wysiłek pomiędzy średni a ciężkim

Trucht **5'** Rozciąganie,

## 3 Trening (-3 lub -2)

### Rozgrzewka

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

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

3 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

**2 serie: (dla -2)**

**3 serie: (dla -3)**

I seria - 4 minut interwału: 3 sekundy sprint /20 sekund trucht, dostawny, tyłem itp.

II seria - 4 minut interwału: 4 sekund sprint/25 sekund trucht, dostawny, tyłem itp.

III seria - 4 minut interwału: 5 sekund sprint/30 sekund trucht, dostawny, tyłem itp.

Przerwa między seriami – 4minuty

Biegaj w strefach typowych dla sędziego lub asystenta na boisku.

**Od 90 do 95% twojej prędkości maksymalnej!**

Trucht 5', rozciąganie

## 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 przyspieszenie.

### Szybkość:

I seria: 4 x 20m

II seria 4 x 30m – ze zmianą kierunku biegu. ( Asystenci z flagą. – zrób przyspieszenie 15m, zwolnij, 15m w drugą stronę.)

Przerwa między seriami: 3 minut

Przerwy między odcinkami – 1 minuta

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 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.**