

TRENING

25 Kwiecień – 1 Maj 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.

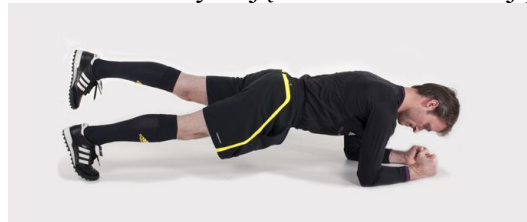
Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i P



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.

5' ćwiczeń mobilizacyjnych: skipy, pół-skipy, krok dostawny, bieg tyłem, przekładanka, zig-zak przodem i tyłem itp.

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

Sędziowie: 3 serie – 6 x 40m – przerwy 60'' (po 6,00)

Asystenci 3 serie – 5 x 30m – przerwy 30'' (po 4,60)

Przerwy między seriami – 4'

Trucht **10'** Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Niska intensywność + SIŁA (siłownia lub ćwiczenia z treningu nr 1)

30' biegu z niską intensywnością - 70% - 75% tętna max.

Rozciąganie dynamiczne,

Sędziowie – 6 x 100m – nie za szybko ale ładnie technicznie !

Asystenci – 6 x 50m – nie za szybko ale ładnie technicznie !

Trucht 5'

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

Szybkość:

Sędziowie:

2 serie:

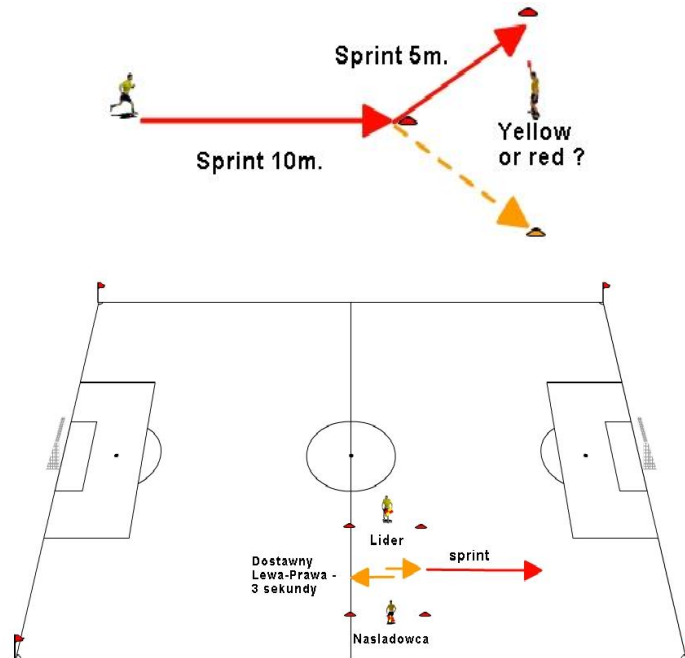
Jedna seria to 6 sprintów (około 15-20m) jak na rysunku poniżej (jeśli możesz zrób trening z partnerem). W zależności od tego jaki kolor kartki pokaże twój partner wybierasz odpowiedni kierunek biegu). Jeśli nie masz z kim zrobić treningu – zrób sprinty za zmianą kierunku jak na rysunku poniżej)

Asystenci: 2 serie:

Jedna seria to 6 sprintów (około 15-20m) poprzedzonych krokiem dostawnym ze zmianą kierunku. Jeśli możesz zrobić trening z partnerem – jeden z was jest liderem – drugi naśladuje sposób poruszania się kolegi.

Przerwy między powtórzeniami – 60 sekund

Przerwa między seriami: 5 minut.



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.