

**TRENING**  
*27 luty – 5 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.  
5' ćwiczenia mobilizujące (skipy, dostawny, przyspieszenia itp...)  
Rozciąganie - dynamiczne

### Rozgrzewka:

10' biegu z niską intensywnością do 75% tętna max.  
Rozciąganie  
3 x 40m przyspieszenie,

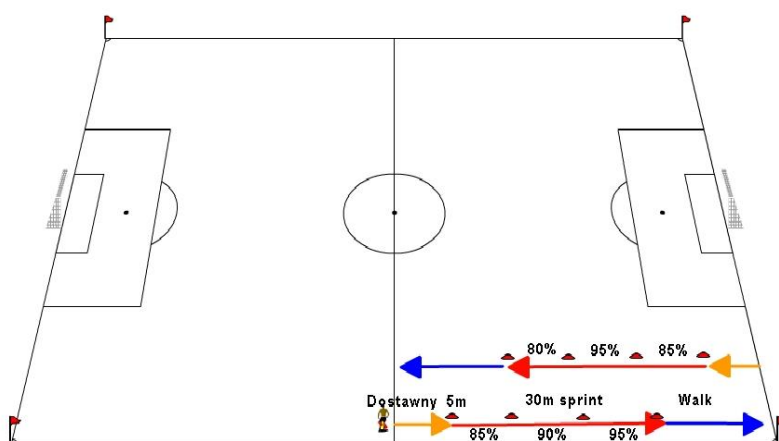
### Sędziowie - Wytrzymałość szybkościowa

3 serie:  
Jedna seria to 3 x 150m – 24'' - 26'' - przerwy 2'  
Jeśli możesz to zrób ten trening na boisku. Biegaj od pola do pola karnego (z nawrotem w połowie).  
Prędkość – bardzo szybko  
Przerwa między seriami 5'

Trucht 10' Rozciąganie,

### Asystenci – RSA

3 serie.  
Jedna seria to 3 okrążenia tak jak na rysunku poniżej.  
Przerwa między seriami – 5'  
*Biegaj ze zmienną prędkością – prędkość podana na rysunku jest % Twojej prędkości maksymalnej.*



Trucht 10' Rozciąganie

### 3 Trening (-3 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 na dogrzanie

#### RSA/Wytrzymałość szybkościowa:

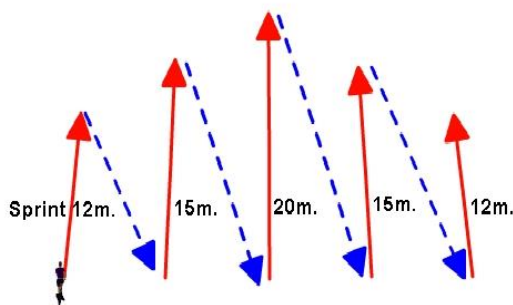
2 serie: (dla -2)

4 serie: (dla -3)

Jedna seria to 6 sprintów jak na rysunku poniżej.

Przerwa między odcinkami 20 sekund

Przerwa między seriami 4 minuty



Intensywność – do 90% szybkości maksymalnej.

*Asystenci - Można jedną serię zrobić z flagą - powrót dostawnym.*

*Sędziowie – na zmianę - powrót dostawnym i tyłem.*

Trucht 10' Rozciąganie

2 serie: mięśnie brzucha, grzbietu, pompki

### 4 Trening (-1)

#### Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 40m na dogrzanie

#### Szybkość:

Sędziowie:

2 serie:

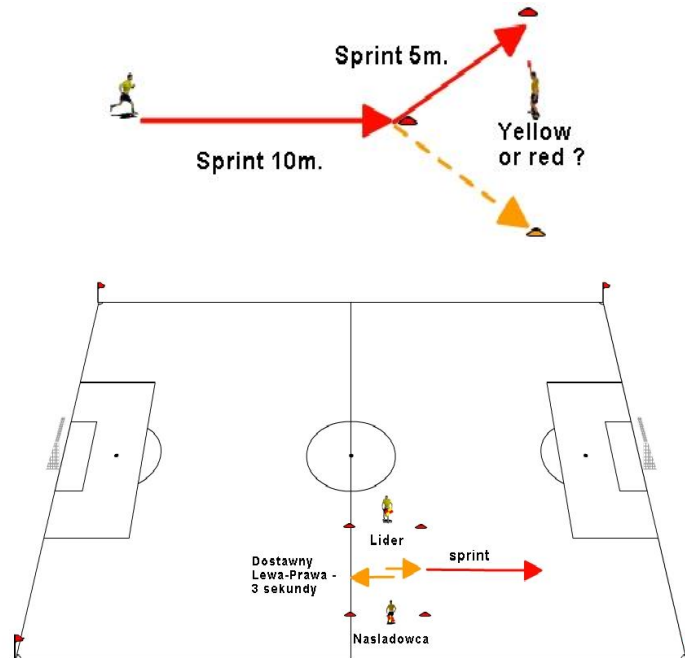
Jedna seria to 6 sprintów (około 15-20m) jak na rysunku poniżej (jeśli możesz zrób trening z partnerem). W zależności od tego jaki kolor kartki pokaże twój partner wybierasz odpowiedni kierunek biegu). Jeśli nie masz z kim zrobić treningu – zrób sprinty za zmianą kierunku jak na rysunku poniżej)

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 – 45 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 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.**