

TRENING

3 kwiecień – 9 kwiecień 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:

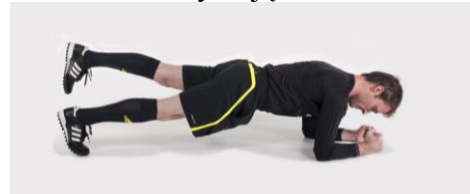
1. **Ćw. nr 1:** Unieś biodra z wyprostowaną nogą w kolanie do pozycji takiej jak na zdjęciu. Staraj się aby wyprostowana noga była w przedłużeniu tułowia a noga podporowa była ugięta do kąta 90 stopni. Aby utrudnić ćwiczenie, nogę podporową możesz ustawić na pięcie.
Utrzymaj 20-30'' - na zmianę L i 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 „Spidermen” – 10 – 1%. Podczas ugięcia ramion, przyciągnij jedno kolano do łokcia. Na zmianę prawe i lewe.



2 Trening (+3)

Rozgrzewka

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

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

6 x 20m. przyspieszenie

Rozciąganie

Średnia intensywność:

I seria: 8 x 100m po około 20'' - 21'' /przerwy 30''

II seria: 8 x 80m po około 15''- 16'' /przerwy 25''

III seria: 8 x 60m po około 11'' - 12'' /przerwy 20''

Przerwy między seriami 4 minut

Dobierz prędkość biegu tak aby była to dla Ciebie praca między średnią a ciężką ale nie ma bardzo ciężka. Tętno do około 85% tętna maksymalnego.

Pamiętaj jest to średnia intensywność !!!

Trucht 5' 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:

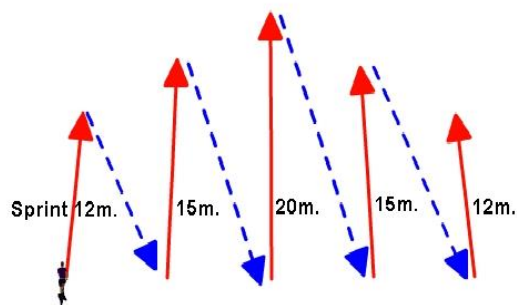
2 serie: (dla -2)

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 lub -2)

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m - przyspieszenie

Szybkość:

Sędziowie:

2 serie:

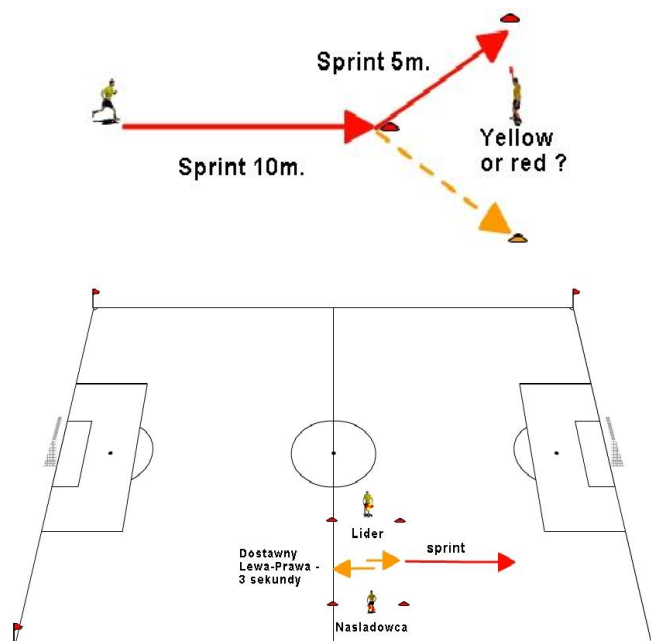
Jedna seria to 6 sprintów (około 15-20m) jak na rysunku poniżej (jeśli możesz zrób trening z partnerem). W zależności od tego jaki kolor kartki pokaże twój partner wybierasz odpowiedni kierunek biegu. Jeśli nie masz z kim zrobić treningu – zrób sprinty za zmianą kierunku jak na rysunku poniżej)

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.