

TRENING
6 Luty – 12 Luty 2017

1 Trening (+1)

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 70% - 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

+ siłownia

Spokojne rozciąganie

2 Trening (+3)

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

RSA :

Jeśli możesz to zrób ten trening w hali.

Jeśli robisz ten trening na boisku, zrób go w formie symulacji meczu. Przyspieszenia biegaj po prostej, po łuku lub z nawrotem. Podczas przerwy krok dostawny, bieg tyłem itp...

3 serie

I seria 6 x 4'' sprint - przerwy 26''

II seria 6 x 3'' sprint – przerwy 27''

III seria 6 x 2'' sprint – przerwy 18''

Przerwa między seriami 4'

Asystenci mogą ten trening zrobić na linii z flagą.

Trucht 5' Rozciąganie,

3 Trening (-3 lub -2)

Niska intensywność

30' biegu z niską intensywnością - średnie tętno około 70% - 75% tętna max. lub wysiłek między komfortowym a średnim.

+ ODNOWA

4 Trening

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

-1 (dzień przed meczem) – tylko pierwsze 3 serie.

-2 – wszystkie serie.

I seria - 5 odcinków 10m marsz + sprint 10m

II seria - 4 odcinki 10m krok dostawny L + P + 15 sprint

III seria - 3 odcinki 10m skip A – kolana wysoko + 30m sprint

IV seria - 4 odcinki 10m krok dostawny P + L + 15 sprint

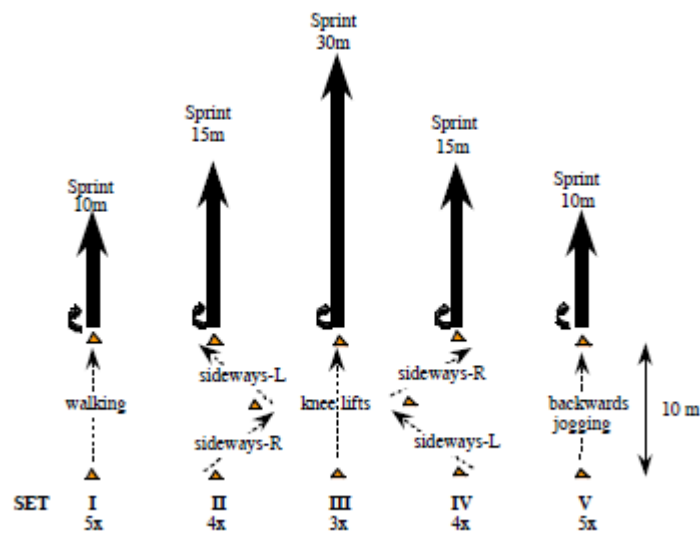
V seria - 5 odcinków 10m bieg tyłem + sprint 10m

Przerwy między odcinkami – spokojny powrót marszem

Przerwa między seriami – 3'.

Jeśli robisz ten trening dzień przed meczem – zrób tylko pierwsze 3 serie.

Jeśli 2 dni przed – całość.



Trucht 5' rozciąganie