

TRENING
3 Sierpień – 9 Sierpień 2015

Trening 1

Niska intensywność

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

Długie i spokojne rozciąganie

Trening 2

Rozgrzewka:

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

Rozciąganie

3 x 40m przyspieszenie,

RSA:

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'

Pomiędzy sprintami trucht w dowolnym miejscu po boisku.

Asystenci mogą ten trening zrobić na linii z flagą.

Trucht 5' Rozciąganie,

Trening 3

Niska intensywność

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

Długie i spokojne rozciąganie

4 Trening

Rozgrzewka

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

Rozciąganie

3 x 20m przyspieszenie

Szybkość:

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

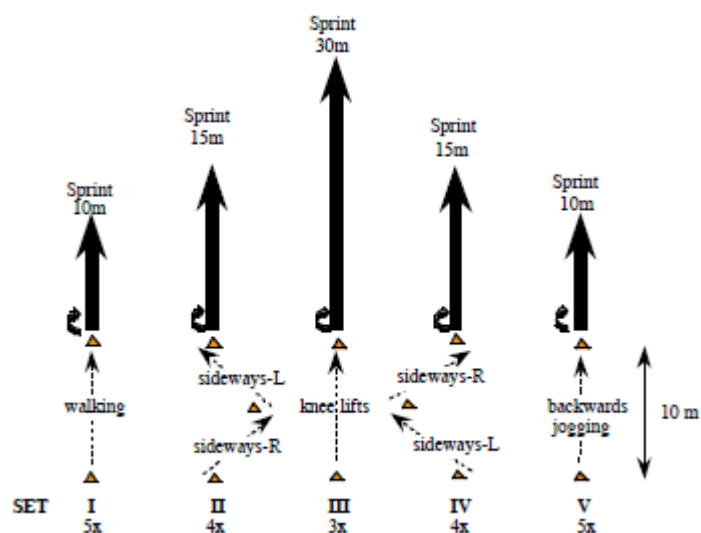
V seria - 5 odcinków 10m bieg tyłem + sprint 10m

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